

SUPER STUDENT

- Cum obții rezultate optime
- Cum înveți eficient
- Cum iei note mai bune

Olav Schewe



LITERA



SUPER STUDENT

- Cum obții rezultate optime
- Cum înveți eficient
- Cum iei note mai bune

Olav Schewe





SUPER STUDENT

Cum obții rezultate optime

Cum înveți eficient

Cum iei note mai bune

Olav Schewe



LITERA

Partea 2

Performanțe optime

Pregătire pentru examene și teste

Pregătire practică

Lucrare în curs...

Sistemul tău merge cam lent. Încearcă să închizi alte procese

Teste și examene scrise

Cum să scrii răspunsuri bune la teste

referate, eseuri și alte teme

Deci poți să-l găsești pe X?

Examinare orală

E aici!

Prezentări și discursuri

Responsabilitățile președintelui

Separare a puterilor

Separarea puterilor, deseori folosită, imprecis și metonimic, interschimbabil cu principiul trias politica, este un model de guvernare a unui stat. Potrivit acestui model, guvernul unui stat este împărțit în ramuri, fiecare cu puteri și zone de responsabilitate separate și independente, astfel încât puterile unei ramuri nu sunt în conflict cu puterile asociate cu celelalte ramuri. Împărțirea tipică e în trei ramuri:

• legislativă,

• executivă

• și judecătorească,

acesta fiind modelul trias politica. Acesta poate contrasta cu fuziunea puterilor în anumite sisteme parlamentare, când executivul și legislatura sunt unite.

Responsabilitățile președintelui Statelor Unite

Șef executiv

Președintele american este șeful ramurii executive a guvernului și șeful executiv suprem pentru toți angajații guvernului federal. El hotărăște în ce mod se aplică legile votate de Congres.

Comandant-șef

Președintele hotărăște unde să trimită nave și soldați. Generalii din armată primesc ordine de la președinte.

Legiuitor-șef

Constituția oferă președintelui puterea să participe la crearea legilor.
De exemplu, președintele are puterea de a respinge orice lege votată de Congres.

Diplomat-șef

Președintele dictează politica externă a țării.

Lider al partidului

Președintele reprezintă ca lider partidul din care face parte.

Șef de ceremonii

Președintele conduce diferite ceremonii, cum ar fi ședința inaugurală a Congresului și vizitele oficialilor străini.

Putere legislativă

Șef executiv

Putere executivă

Separare a puterilor

Șef de ceremonii

Legiuitor-șef

Diplomat-șef

Comandant-șef

Lider al partidului

Putere judecătorească

Modă

Modă

Examene orale

În clasă

„Ați spus că învățăm din greșeli, deci asta înseamnă că ar trebui să fac cât mai multe, nu?“

„Cred că perseverența e esențială pentru succes. Așa că o să aștept până când veți recunoaște că acesta e răspunsul corect.“

Asta zic și eu gestionare a stresului.

Eu îi zic lene.

SUPER STUDENT

CUM SĂ ÎNVEȚI MAI EFICIENT ȘI SĂ IEI NOTE MAI BUNE

OLAV SCHEWE

LITERA
București
2020

Super Student

Olav Schewe



LITERA®

Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372;

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe

www.litera.ro

Super Student

Olav Schewe

Traducere din limba engleză:

Elena Macoviciuc/Graal Soft

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactare: Ilieș Câmpeanu

Corectură: Georgiana Enache

Prelucrare copertă: Vlad Panfilov

Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SCHEWE, OLAV

Super student: cum să înveţi mai eficient și să iei note mai bune / Olav Schewe.
– București: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-4776-4

ISBN EPUB 978-606-33-6310-8

37

Prefață

Nu sunt din cale afară de înzestrat. Dacă fac cunoștință cu trei oameni la o petrecere, sunt mari șanse să uit numele primei persoane până să se prezinte cea din urmă. În primul an de liceu luam mai mult note de șapte. Se pare că sunt ceea ce unii numesc „persoană cu inclinații kinestezice“, adică învăț cel mai bine când pot să-mi folosesc mâinile, iar cariera mea de pianist dă mărturie de acest lucru. Timp de opt ani, nu am reușit niciodată să citesc partiturile destul de repede încât să interpretez melodii simple, așa cum e normal. Dar dacă repetam o anumită bucată suficient de mult, puteam să o cânt din memorie. Era distractiv, ca și cum degetele mele conțineau atât melodia, cât și memoria. Dar să ai

înclinații kinestezice nu e un punct de pornire prea grozav pentru a învăța cărțile din programă. În tinerețe, nimeni nu s-ar fi gândit la mine ca la un viitor om de știință, bursier Rhodes sau scriitor de bestselleruri. Se părea că nu aveam datele necesare pentru a fi un elev remarcabil, dar acest lucru s-a schimbat în gimnaziu. Am fost mutat în altă clasă și m-am trezit înconjurat de colegi care aveau succes. Dar notele lor bune nu erau singurul lucru care îi scoteau în evidență. Aveau și o abordare cu totul diferită când venea vorba de teme și teste, ca și cum ar fi știut un secret pe care noi, restul, nu-l știam. Asta m-a făcut să mă întreb ce s-ar întâmpla dacă aș învăța din abordarea lor și aș fi mai atent la modul în care învăț. Aș putea concura cu ei și să încep să obțin note de nouă și chiar de zece?

Am început să mă concentrez conștient asupra modului în care mi-aș putea îmbunătăți notele. De atunci, nu mi-am mai pierdut interesul față de cum putem învăța mai eficient și obține rezultate mai bune. Odată ce mi-am schimbat obiceiurile de învățare, lucrurile s-au schimbat rapid. În gimnaziu, am reușit să am mai mult medii de opt și nouă. În liceu am trecut printr-un ușor declin. Subiectele erau mai dificile, iar sistemul de notare era diferit. Media mi-a scăzut în primul an, dar tot am reușit să absolv șef de promoție, cu cea mai mare medie din clasă. După ce mi-am luat diploma de licență la Școala Norvegiană de Economie, m-am hotărât să-mi încerc norocul și să aplic la cele mai bune universități din lume. Am luat GMAT-ul, un examen global de admitere pentru studii postuniversitare în domeniul afacerilor și finanțelor. La GMAT ești comparat cu toată lumea care a dat examenul în ultimii cinci ani, adică peste un milion de oameni. Metoda mea de învățare m-a ajutat să ajung în topul celor 6% și să câștig oferte de la școli de elită, precum Universitatea Oxford, Universitatea din Ivy League din Pennsylvania și Școala Wharton din SUA. Am primit și oferte de burse în valoare totală de 50 000 de dolari, inclusiv renumita bursă Fullbright. A fost un sentiment fantastic.

Experiența mea evidențiază puterea învățării temeinice și a tehnicilor de performanță. Dar mi-a luat mult timp să-mi dau seama de asta. Am strâns cele mai bune practici de studiu, din numeroasele locuri în care am învățat. Asta include anii mei de liceu din Norvegia, SUA și Germania, precum și studiile de la Universitatea Oxford, Școala Norvegiană de Economie și Universitatea Berkeley, din California. Am mai citit și peste 40 de cărți despre tehnici de învățare, performanță și mentalitate.

Scopul meu a fost să scriu o carte ușor de urmărit și ușor de citit care rezumă toate aceste influențe, o carte cu cele mai bune sfaturi pentru tine, ca student,

astfel încât să poți învăța mai eficient și să obții note mai bune. Sper doar că vei pune imediat în practică tot ce vei învăța aici. Cu toate că aceste tehnici nu vor înlocui complet efortul, ele îți vor garanta că vei obține maximum din ce investești. Scopul este mai mare eficiență, abilitate sporită de a învăța și rezultate mai bune. Ascultă-mă pe mine, un tip care nu e din cale afară de înzestrat, dar care a realizat multe prin folosirea ideilor de aici.

Cu ce te pot ajuta tehnicile de învățare

Dacă ai un IQ de 150, atunci bravo ție. Dar ți-aș sugera să vinzi 30 din total. Nu trebuie să fii atât de deștept.

Warren Buffett, investitor și a treia cea mai bogată persoană din lume[1]

Chiar contează felul în care înveți?

E o întrebare corectă, pe care probabil ți-o pui chiar în timp ce citești această carte. Până la urmă, succesul din școală nu depinde în mare parte de cât de deștept ești? Deși este adevărat că oamenilor cu un IQ ridicat le este mai ușor să obțină note bune, există dovezi solide că inteligența e mai puțin importantă decât crezi. De exemplu, psihologul Sandra Scarr a ajuns la concluzia că 75% din învățare e afectată de alți factori decât inteligența, printre care se numără motivația, cunoștințele anterioare și strategiile de învățare.[2] Alte studii arată că rezultatele obținute la testele de inteligență explică mai puțin de 20% din variația succesului în educație.[3] Numeroși cercetători din educație au ajuns la aceeași concluzie: nu cât de deștept ești determină dacă vei învăța cu succes sau nu.

Cunoscutul cercetător din educație John Hattie a efectuat cercetări care arată că tehnicile bune de învățare sunt un factor important în succesul educațional.[4] Dacă studenții cu un nivel mediu de inteligență au învățat tehnici de memorare, atunci își vor aminti mai mult și vor obține rezultate mai bune la teste decât colegii lor mai inteligenți, care nu cunosc și nu folosesc aceleași tehnici. Dacă studenții mai inteligenți au învățat și ei aceste tehnici, atunci ambele grupuri de studenți au rezultate la fel de bune.[5]

Motivația este și ea esențială, iar studiile arată că motivația și metodele de studiu sunt mult mai importante în îmbunătățirea performanței decât inteligența.[6] Mentalitatea și încrederea în abilitățile tale contribuie și ele la obținerea unor note mai bune, iar efectul este destul de mare.[7] Cel mai faimos cercetător din domeniu este psihologul Carol Dweck de la Universitatea Stanford. Inspirate de munca lui Dweck despre „mentalitatea flexibilă“, multe școli din SUA au

început programe care să cultive mentalitățile mai flexibile ale studenților lor. Și, nu în ultimul rând, autodisciplina este importantă. De fapt, cercetările arată că autodisciplina este mai importantă decât inteligența în obținerea unor note bune.[8] Ca urmare, factorii care determină succesul tău în educație pot fi împărțiți în trei categorii:

• Tehnici de învățare: cum înveți

• Tehnici de performanță: cum abordezi examenele și testele

• Mentalitatea: autodisciplina și cum te automotivezi.

Și știi ce? Toate acestea sunt zone pe care toată lumea le poate îmbunătăți, pentru a învăța mai eficient și a obține note mai bune. Și tu.

De ce să obții note mai bune?

Notele bune arată că ești capabil să înțelegi un set de criterii de performanță și să ai rezultate conform acestor criterii. Din acest motiv, notele bune deschid multe uși. De exemplu, universitățile folosesc notele ca să ia decizii de admitere, iar angajații folosesc notele ca să decidă pe care candidați să-i cheme la interviu. Cu cât ai note mai mari, cu atât îți cresc șansele. Pentru cele mai căutate locuri de muncă și universități, notele bune sunt necesare.

Evident însă, notele bune nu sunt singurul mod prin care poți obține rezultate. Performanțele de la locurile de muncă anterioare, voluntariatul, sporturile sau propriile tale proiecte independente sunt tot atâția indicatori ai potențialului. Pentru multe locuri de muncă, acestea sunt la fel de importante ca notele. De exemplu, pentru un antreprenor care încearcă să își creeze propria companie, notele nu contează așa mult, dar pentru majoritatea oamenilor, notele vor avea probabil un rol important.

Însă notele bune nu se rezumă numai la deschiderea unor uși spre oportunități mai bune. Stăpânirea unui domeniu și performanțele sporesc încrederea în propriile abilități și oferă senzația de bine. Prin urmare, învățarea devine mai distractivă, motivația e mai mare, muncești mai mult și ai rezultate și mai bune. Astfel, pui în mișcare un ciclu extrem de pozitiv.

În plus, multe dintre abilitățile de care ai nevoie ca să obții note bune sunt cele pe care le folosești ca să reușești și în alte domenii ale vieții. În orice domeniu al vieții tale personale și profesionale, vei avea de câștigat dacă vei ști cum să înveți, să prioritizezi, să muncești eficient sub presiune și să te gândești eficient la probleme și la soluții.

Prin urmare, marele câștigător când vine vorba de tehnici de învățare îmbunătățite nu va fi carnetul de note, ci chiar tu!

Cum să citești această carte

Această carte e împărțită în trei: Învață eficient, Performanțe optime și Gândește corect.

PARTEA 1 – Învață eficient

Discută tehnicile pe care le poți folosi ca să înveți mai inteligent. Această parte acoperă subiecte precum gestionarea timpului, tehnici de citire, tehnici de luare a notițelor și tehnici de memorare.

PARTEA 2 – Performanțe optime

Abordează modul în care poți performa optim la teste și examene. Această parte include subiecte precum pregătirea pentru test, teme și examene scrise și orale.

PARTEA 3 – Gândește corect

Abordează motivația, țelurile, modul în care gândim și cum am putea folosi toate acestea ca să învățăm și să avem rezultate mai bune.

Cum să profiți din plin de această carte

Există mai multe moduri prin care poți beneficia de această carte. Dacă nu ai timp să o citești pe toată, o poți folosi ca referință și te poți concentra pe anumite capitole care te interesează. Dar îți recomand să o citești integral, deoarece îți va îmbunătăți înțelegerea subiectului critic al tehnicilor de învățare. E posibil chiar

să afli că ponturile cele mai bune sunt unde te aștepți mai puțin.

Mai important, te încurajez să începi imediat să folosești activ aceste tehnici. În acest scop, s-ar putea să te ajute să revii asupra unor capitole ca să-ți amintești tehnicile respective. Fiecare capitol se termină cu un scurt rezumat, ca să nu fii nevoit să-l recitești în întregime pentru a-ți aminti ideile și tehnicile principale.

Partea

Învață eficient

Timp și planificare



Gestionarea timpului

Pentru majoritatea studenților, pur și simplu nu există destul timp ca să le facă pe toate. Tocmai pentru că timpul e limitat, e important să îl folosim cu înțelepciune. Iată ce presupune gestionarea timpului: să folosești tehnici și strategii ca să maximalizezi timpul pe care îl ai la dispoziție.

Stabilește cât timp ai

În al doilea semestru ca student la universitate, eram foarte motivat să dau tot ce am mai bun. Am decis să citesc toate materialele de studiu de două ori, să iau notițe detaliate, să îndeplinesc toate sarcinile de lucru, să merg pregătit la cursuri și chiar să citesc și alte cărți relevante pentru subiectul discutat la curs. Dar, după o lună, eram în urmă la fiecare curs. Cu cât lucram mai mult, cu atât rămâneam mai în urmă. Am devenit frustrat și nemotivat.

Ce nu mersese bine?

Ca mulți alți studenți, fusesem complet nerealist când evaluasem cât timp aveam la dispoziție și când estimasem cât va dura fiecare activitate. De exemplu, credeam că voi putea citi fiecare capitol individual din manualul de macroeconomie într-o oră. Fiecare capitol avea aproximativ 30 de pagini, era scris cu font mic și înțesat cu teorii complicate.[1] Așa că nu e deloc surprinzător că îmi lua mai mult de o oră să citesc fiecare capitol.

Atunci mi-am dat seama că trebuia să aflu exact cât timp aveam ca să studiez, înainte să hotărăsc în ce mod aveam să petrec timpul respectiv. Îți sugerez să faci la fel. Uite ce-ți recomand: o săptămână are 168 de ore în total. Folosește acest interval ca punct de pornire și scade timpul de care ai nevoie pentru activități precum somn, mese, relaxare și altele. Dacă dormi în medie opt ore pe noapte, atunci trebuie să scazi 56 de ore din total. Dacă mesele zilei îți iau în medie două ore pe zi, atunci trebuie să scazi 14 ore și așa mai departe. Să ne uităm la un

exemplu.

	Ore	Activitate
	168	Punct de pornire (număr de ore într-o săptămână)
-	56	Somn
-	14	Mese
-	10	Pregătirea de dimineață și transport
-	6	Sport
-	6	Cluburi studențești
-	24	Relaxare
-	20	Cursuri
-	12	Joburi cu jumătate de normă
=	20	Ore pentru activități școlare independente

În exemplul de mai sus, îți rămân 20 de ore pe săptămână pentru studiu independent. Dacă presupunem că ești liber în weekend, îți mai rămân patru ore pe zi. Dacă ai patru cursuri, aceasta înseamnă cinci ore de studiu pentru fiecare curs pe săptămână. Nu e mult, deci trebuie să te gândești bine cum să folosești acest timp cât mai eficient, cu alte cuvinte cât timp vei studia un anumit material sau exercițiu, așa cum vom discuta mai departe.

Aceasta este și o ocazie neprețuită ca să identifici zonele unde poți să câștigi timp. Dacă de obicei petreci mult timp pregătindu-te dimineața, uitându-te la televizor sau navigând pe internet, ai putea să scazi timpul de la una sau mai multe dintre aceste activități ca să câștigi mai mult timp zilnic.

Stabilește cât îți ia să studiezi

O altă practică importantă e să măsori cât durează cele mai importante activități de studiu, precum cititul, recapitularea notițelor, scrierea de conspecte și rezolvarea seturilor de probleme. De exemplu, ca să afli cât durează să citești cartea, citește patru pagini, notează cât timp îți ia, apoi împarte numărul la patru și obține un număr estimativ al minutelor de care e nevoie pentru o pagină. De exemplu, dacă petreci patru minute pe pagină și ai o medie de 60 de pagini date în fiecare săptămână la un anumit curs, atunci îți va lua un total de 240 de minute sau patru ore ca să citești totul.

Acum aplică aceeași abordare celorlalte activități de studiu. Să presupunem că durează patru ore ca să termini de citit, o oră ca să recapitulezi notițele de la curs, două ore ca să scrii conspectele și trei ore ca să rezolvi un set de probleme. Dacă aduni timpul necesar pentru toate aceste activități, atunci vei vedea că durează 10 ore ca să faci totul. Dacă ai la dispoziție numai cinci ore pentru curs, ca în exemplul de mai sus, poți să vezi foarte ușor că planul tău nu e realist. Trebuie să prioritizezi.

Folosește timpii morți

Toți avem timpi morți sau scurte perioade de timp în viața de zi cu zi pe care nu le folosim pentru nimic productiv: așteptăm autobuzul, stăm în tren, mergem la școală, așteptăm să intrăm la doctor sau la dentist, stăm la coadă și așa mai departe. Acest timp nu e potrivit pentru studiu aprofundat, cum ar fi rezolvarea unor seturi de probleme dificile, dar îl poți investi în lucruri simple, cum ar fi să dai telefoane, să răspunzi la emailuri, să asculți podcasturi sau să recapitulezi notițe.

În liceu, îmi petreceam cele 20 de minute cât mergeam cu autobuzul terminând ce mai aveam de citit. Un prieten care studia în Praga trebuia să meargă 45 de minute cu tramvaiul la universitate, în fiecare zi, timp în care trecea în revistă notițele scrise de mână. O altă prietenă își suna părinții și bunicii în drum spre casă, după cursuri. Dacă îți folosești pauzele ca în exemplele de mai sus, vei avea mai mult timp fie pentru studii importante, fie pentru activități de relaxare care să-ți aducă satisfacție.

planifică-ți ziua

Toți cei care sunt guru ai productivității personale recomandă să petreci 10 minute pe zi ca să îți planifici ziua.[2] Care este scopul zilei? Ce trebuie să faci? Stabilește-ți prioritățile. Dacă vei face asta, vei identifica sarcini pe care poți să le combini și, astfel, îți vei organiza mai eficient ziua. Un alt beneficiu major al planificării este că te „constrânge“ să îndeplinești anumite sarcini. Un studiu care a implicat 85 de studenți din Marea Britanie a arătat că studenții care planificau ce și când vor studia petreceau de două ori mai mult învățând în comparație cu cei care nu își făcuseră astfel de planuri.[3]

Fii organizat

Nu pierde timp căutându-ți pixurile și caietele de fiecare dată când începi să

înveți. Cumpără lucrurile de care ai nevoie, organizează-le și păstrează-le astfel. Poate că timpul pe care-l petreci căutându-ți lucrurile nu e prea mare în alte circumstanțe, dar totul se adună. Dacă-ți ia mult să găsești tot ce ai nevoie ca să începi, poți să folosești asta ca scuză ca să nu mai studiezi deloc sau riști ca tocmai asta să devină o scuză.

Un fost coleg avea probleme fix cu asta. De fiecare dată când se întorcea acasă de la cursuri, nu avea energie ca să găsească tot ce avea nevoie ca să învețe. Așa că, în schimb, dădea drumul la televizor. Când asta a devenit o problemă din ce în ce mai mare, s-a hotărât să încerce ceva nou. În fiecare dimineață își aranja biroul cu manualul deschis și, alături, punea toate celelalte lucruri de care avea nevoie: caiet, creioane și markere. Prin urmare, a trecut peste obstacolul lui zilnic legat de studiu, și productivitatea lui a crescut substanțial.

Folosește un calendar și o listă de activități

Când aveam nouă ani, îmi aminteam programarea pentru tuns fără să fie nevoie să o notez în calendar. Dar, când aveam nouă ani, o tunsoare era de obicei singurul eveniment planificat într-o săptămână. În prezent, nu pot să fac față fără calendarul din telefonul mobil. Prin folosirea calendarului, sporesc capacitatea minții și las liberă memoria pentru lucrurile care chiar contează. Notarea activităților programate este esențială, potrivit lui David Allen, expert de renume mondial în productivitatea personală. El ne reamintește că efortul de a trebui să reținem lucruri banale ne răpește din timp și din energie. Prin urmare, el recomandă să (1) îți notezi toate întâlnirile în calendarul telefonului mobil și să le treci în revistă la începutul fiecărei zile; și (2) să faci o listă cu toate activitățile pe care trebuie să le îndeplinești. Iată un exemplu cu o astfel de listă:

Listă de activități	Sună-l pe Andrew	Cumpără cadou pentru ziua mamei	Trimit

Câte o activitate pe rând

Pentru a face față volumului copleșitor de muncă pe care fiecare îl are în prezent, mulți dintre noi au învățat să facă mai multe lucruri deodată. Până la urmă, ne-am putea gândi că avem o mână dreaptă, o mână stângă, precum și ochi și urechi, și nu toate trebuie să se concentreze pe același lucru în același timp. Facem curat în timp ce ascultăm muzică sau ne sunăm mama în timp ce ne îndreptăm spre supermarket.

Deși ideea de multitasking nu ar trebui dată cu totul la o parte, trebuie să recunoști că funcționează numai pentru anumite tipuri de sarcini. Unii pot conduce mașina în timp ce vorbesc la telefon, dar încearcă să conduci în timp ce rezolvi $34X^2 + 34X + 15 = 0$ fără să treci printr-un accident groaznic. Vezi tu, sarcinile care îți solicită toată atenția și concentrarea nu pot fi făcute bine în același timp cu alte sarcini care necesită un nivel similar de concentrare și atenție. Dacă facem asemenea lucruri simultan, cum ar fi să încercăm să aprofundăm un subiect de eseu în timp ce vorbim cu cineva despre ceva care nu are legătură cu asta, nu facem decât să schimbăm rapid sarcinile între ele. Iar acest lucru este ineficient, din moment ce schimbarea constantă a sarcinilor duce la o pierdere a preciziei și la o încetinire a vitezei. De exemplu, într-un studiu realizat de Universitatea din Michigan, cercetătorii au descoperit că performanța cognitivă s-a redus cu până la 40% când sarcinile au fost realizate simultan, nu secvențial.[4] Deci, dacă vrei să fii eficient când jonglezi cu mai multe sarcini care necesită toată atenția ta, fă-le pe rând.

Alege un job inteligent

Dacă ai nevoie să-ți iei un job cu jumătate de normă în perioada studiilor, încearcă unul care să-ți aducă nu numai beneficii financiare. De exemplu, poți să lucrezi ca antrenor la sală și să fii plătit pentru că te antrenezi și te menții sănătos. Sau poți să lucrezi ca asistent sau meditator și să ajuți un profesor sau

alți studenți cu activități legate de cursuri, teme și teste. Astfel, ești plătit să câștigi experiență într-un domeniu relevant. Poți să încerci și să pătrunzi într-un domeniu în care vrei să lucrezi pe viitor, iar astfel să acumulezi experiență valoroasă și să îți faci contacte în acest scop.

Lasă-ți timp pentru timp liber

Până și studenții pot fi epuizați, așa că e important să îți acorzi timp ca să te relaxezi și să te distrezi. Bineînțeles că uneori, de exemplu când ai un termen-limită, acest lucru e mai greu, dar pe termen lung, e greu să menții un nivel înalt de performanță fără un echilibru între muncă și joacă.

Unii oameni au nevoie de mai mult timp liber decât alții, dar toată lumea are nevoie de ceva timp liber. Cât timp trebuie să petreci învățând depinde de situația ta specifică și de obiectivele tale de ansamblu. Dacă vrei să ajungi în vârf, atunci va trebui să sacrifici ceva mai mult timp decât dacă scopul tău este doar să fii puțin peste medie.

O dificultate frecventă printre studenți este să separe mental studiile de ce fac în timpul liber. Altfel spus, mulți studenți se gândesc la învățat când încearcă să se distreze, ceea ce le reduce bucuria și îi face să se simtă vinovați pentru tot ce nu au făcut. Apoi, când chiar încep să învețe, se gândesc la ce ar fi preferat să facă și se lasă distrași de rețele de socializare, jocuri sau alte activități. Ca să ieși din acest cerc vicios, e nevoie de disciplină, despre care o să vorbim mai mult în partea 3 a cărții. Pe scurt, ai multe de câștigat dacă te gândești numai la studii când studiezi și nu te gândești la studii când te relaxezi.

Nu uita să faci sport

Mereu am fost convins că activitatea fizică nu este doar o cheie către sănătatea fizică, ci și către pace sufletească. În trecut, mi-am vărsat de multe ori furia și frustrarea pe un sac de box, în loc să le îndrept asupra unui prieten sau chiar

asupra unui polițist. Mișcarea eliberează tensiunea, iar tensiunea distruge liniștea sufletească. Mi-am dat seama că lucram mai bine și gândeam mai clar când eram într-o formă fizică bună, așa că sportul a devenit unul dintre lucrurile din viața mea la care nu am renunțat niciodată.[5]

Nelson Mandela

Activitatea fizică este importantă pentru a funcționa cum trebuie, mai ales în timp. Îți dă energie și rezistență. Dar cercetările despre activitate fizică și învățare arată că mișcarea sporește nu numai energia, ci și abilitatea de a învăța și de a funcționa. Așa cum zicea un titlu din The Guardian: „Începe să alergi și vezi cum ți se mărește creierul".[6] Prin urmare, exercițiile nu sunt bune numai pentru sănătate, ci te ajută și să performezi mai bine[7]. Fă-ți timp pentru mișcare în fiecare săptămână, deoarece dacă vei fi într-o formă mai bună, timpul pe care îl petreci învățând va fi mai eficient.

Te numeri printre cei care plănuiesc adesea să facă mișcare, dar nu prea reușesc? În acest caz, nu te gândi doar că o să faci mișcare „cândva luni". Stabilește o oră clară, ideal cu un prieten, sau fă-ți abonament la sală. Notează evenimentul în calendar, ca să-ți sporești implicarea față de el.

Nu uita să dormi

Pe când studiam la un liceu în New York, în cadrul unui program de schimb de elevi, mi s-a cerut să mă prezint în biroul directorului adjunct. „Am auzit câteva lucruri despre tine care mă îngrijorează", mi-a zis el. Cuvintele lui m-au înspăimântat. Greșisem cu ceva? Urma să fiu exmatriculat, să mi se anuleze viza de student și să fiu trimis înapoi în Norvegia? „Cred că ar trebui să te duci la doctor", a continuat el. Ce? A reieșit că profesoara de la cursul de dimineață observase că păream puțin distant și nu mă concentram. A bănuit că eram bolnav. M-am dus la doctor, care mi-a spus că nu eram bolnav, ci că pur și simplu nu dormeam destul.

Somnul insuficient este un obicei printre studenți. Se duc la culcare prea târziu, de obicei nu dorm bine, apoi sunt obosiți și nu se pot concentra la cursuri. Seara, încearcă să recupereze timpul pierdut în timpul zilei, apoi se duc la culcare prea

târziu și ciclul o ia de la capăt.

Somnul insuficient afectează mult mai mult decât energia și starea de spirit. Toată lumea este de acord că acest lucru îți afectează și abilitatea de a învăța.[8] Dacă în prezent nu dormi destul, fă ceva în sensul ăsta!

Ai putea răspunde: „Mă culc târziu de obicei“ sau „Pur și simplu nu sunt o persoană matinală“. E păcat, pentru că asta poate îngreuna deprinderea unor rutine mai bune de somn. Dar nu este o scuză. Oricine își poate îmbunătăți obiceiurile de somn dacă există suficientă implicare.

Gestionarea timpului – rezumat Ce trebuie să știi: • Gestionarea timpului implic

Trebuie să prioritizezi

Un scop fără un plan este un vis.

Nathaniel Branden

Ca să petreci eficient timpul pe care l-ai rezervat pentru studii, trebuie să te asiguri și că te concentrezi pe lucrurile potrivite. Prin urmare, trebuie să prioritizezi pentru că, atunci când vine vorba de studii, nu există limite. Ți-ai putea dedica întreaga viață învățatului și chiar și așa, la sfârșitul vieții, tot ai afla că tot ce ai învățat e doar o picătură într-un ocean al cunoașterii. Din acest motiv, trebuie să fii conștient pe ce te concentrezi.

Timpul nu înseamnă productivitate

În primul rând, trebuie să distrugi mitul potrivit căruia faptul de a dedica mult timp unei sarcini înseamnă că o și vei rezolva bine. Ia în considerare următoarea poveste adevărată de la Universitatea Yale, unde CS 323, un curs de programare predat de profesorul Stanley Eisenstat, e cunoscut pentru dificultatea sa.[1] Nu e deloc surprinzător că studenții de la curs au avut multe nemulțumiri, printre cele mai frecvente fiind aceea că sarcinile iau prea mult timp ca să fie îndeplinite. Ca să le înțeleagă mai bine protestele, profesorul Eisenstat s-a hotărât să monitorizeze cât petrece fiecare student pentru temă.

Apoi a comparat timpul petrecut de fiecare student cu notele obținute. Ce credeți că a descoperit? În mod interesant, nu a găsit nici o corelare între note și timpul petrecut pentru învățat. Unii studenți au petrecut mult timp învățând și tot au obținut note proaste, în timp ce alții au studiat mult mai puțin și au obținut note bune. De fapt, cel mai eficient student l-a întrecut pe cel mai puțin eficient într-un raport de 10:1. În timp ce studentul cel mai puțin eficient a îndeplinit sarcina

de lucru în 10 ore, studentul cel mai eficient a avut nevoie doar de o oră.

Și eu am văzut acest model de nenumărate ori. Prea mulți studenți abordează școala cu dorința și motivația de a reuși, însă fără să se întrebe cum pot obține rezultate bune în cel mai eficient mod. Ei se apucă de lucru și văd ce se întâmplă pe parcurs. Deseori petrec ore lungi cu învățatul și fie se concentrează pe conținutul greșit, fie folosesc strategii ineficiente de învățare, sau ambele. Ideea e să lucrezi inteligent, nu din greu.

Principiul 80/20

Principiul 80/20 afirmă că 80% din rezultate provin din numai 20% din ce facem. În mod interesant, principiul 80/20 se poate aplica în mai multe domenii diferite. De exemplu, Microsoft a raportat odată că, în 80% dintre cazuri, de fiecare dată când a picat sistemul Windows, cauza a fost reprezentată, în proporție de 20%, de erorile cunoscute din Windows. Această informație a permis companiei Microsoft să lucreze mai eficient, deoarece știa ce erori trebuia să remedieze mai întâi. În afaceri, se spune adesea că 80% din profit vine de la numai 20% din clienți. Prin urmare, companiile depun mari eforturi să identifice acești clienți cu mare impact și să se asigure că sunt fericiți. Evident, nu se întâmplă mereu ca exact 80% din rezultate să provină de la exact 20% din ce facem. Ideea este că nu tot ce avem sau facem are aceeași valoare și că e o strategie mult mai bună să ne concentrăm pe lucrurile cele mai importante. De exemplu, analizele au arătat că o sută de cuvinte sunt utilizate pentru jumătate din toate textele scrise în engleză.[2] Dacă înțelegi aceste o sută de cuvinte, poți să înțelegi jumătate din toate cuvintele pe care le citești în engleză. O simplă căutare pe Google oferă liste similare pentru germană, franceză, spaniolă și o varietate de alte limbi. Dacă vei învăța cele mai comune o sută de cuvinte, vocabularul tău va fi mult mai util decât dacă vei învăța primele o sută de cuvinte din dicționar.

Reține prin urmare principiul 80/20 când te hotărăști cum să te pregătești pentru cursuri, cum să exersezi pentru teste și cum să rezolvi cu succes un anumit subiect. Iată ce îți recomand să faci:

(1) Descifrează codul

Fiecare curs e unic prin conținut și prin cerințe. Pe baza descrierii cursului și poate a unui simț pentru tradiție, profesorul creează reguli nescrise pentru succes. La unele cursuri, manualul conține chiar materialul cursului de bază, orele fiind folosite pe post de completări. La altele, orele și notițele formează baza, iar manualele reprezintă materialul pe care „e bine să îl știi". În mod similar, la unele cursuri, întreg conținutul, indiferent de forma lui, are o importanță la fel de mare, în timp ce la altele, anumite părți sunt mai importante decât altele. La unele cursuri, detaliile sunt esențiale, în timp ce la altele nu contează decât ideile importante. Unele cursuri se concentrează pe teorie, iar altele, pe aplicarea teoriei respective. Unele cursuri sunt simple și necesită puțin efort, în timp ce altele necesită muncă intensă.

Ai înțeles? Cu cât mai devreme „descifrezi codul" sau înțelegi regulile nescrise ale cursului, cu atât mai repede poți să te concentrezi pe lucrurile potrivite și poți să-ți plănuiești timpul în funcție de asta.

Uite cum să faci asta:

• Citește cu atenție fiecare document care descrie cursul și cum va fi notat, inclusiv informațiile cu „scris mic".

• Ascultă cu atenție când profesorul vorbește despre cum funcționează cursul – mulți studenți nu sunt prea atenți la partea asta, ceea ce e o mare greșeală.

• Vorbește cu profesorul și întreabă-l cum să abordezi cursul ca să ai rezultate bune.

• Studiază subiecte de la examene anterioare ca să înțelegi ce anume se testează și în ce mod.

• Vorbește cu studenți mai mari, care au participat la același curs, și cere-le sfaturi despre cum să ai rezultate bune.

(2) Pune-ți strategia la punct

După ce înțelegi cum funcționează cursul, e momentul să-ți pui strategia la punct. Pe ce o să te concentrezi? Cum o să abordezi cursul? Cât timp o să-i aloci în comparație cu celelalte cursuri și activități? O să citești manualul înainte sau după curs, ori deloc? Dat fiind că timpul e limitat și în mod normal nu ai suficient pentru tot ce plănuiești, ar trebui să-ți stabilești priorități clare. Fă mai întâi lucrurile cele mai importante (cele pe care trebuie să le faci), apoi restul (cele pe care ar fi plăcut să le faci).

(3) Revizuiește-ți des strategia

Deoarece e ușor să te pierzi sau să rămâi în urmă, e important să te întrebi periodic dacă te concentrezi pe lucrurile potrivite. Chiar ai descifrat codul clasei? Ai ascultat informațiile noi și ți-ai adaptat planul în funcție de asta? Ți-ai stabilit corect prioritățile? Gândește-te astfel: dacă ai avea la dispoziție numai jumătate din timp, ai face aceleași lucruri, în aceeași ordine? Cu alte cuvinte, planul tău nu ar trebui bătut în cuie. Cele mai bune planuri sunt cele care te ajută să te adaptezi la schimbări neașteptate, la obstacole și informații noi.

Strategia mea

Pe baza mai multor ani de studiu, am descoperit că o versiune adaptată a următoarei strategii generice promovează, de obicei, succesul.

1. Pe parcursul semestrului, mă concentrez pe înțelegerea conținutului cursului. Folosesc fișele lecțiilor ca bază pentru ce trebuie să știu, sunt selectiv și folosesc manualul ca ajutor când am nevoie. Înainte de curs, trec în revistă notițele lecției (dacă sunt disponibile) sau răsfoiesc manualul, ca să am o imagine de ansamblu asupra conținutului de bază. Pentru o înțelegere mai bună după curs, rezolv seturile recomandate de probleme și ilustrez în scris conceptele importante și relațiile dintre diferitele părți ale cursului. Dacă nu înțeleg ceva, îmi notez și îl întreb pe profesor în pauză. Nu-mi iau notițe din manual, deoarece deseori acestea devin prea cuprinzătoare.

2. Pun pe primul loc sarcinile scrise obligatorii și voluntare. Mi-am dat seama că învăț mult mai mult din asta decât din citit pasiv. Un alt motiv pentru care pun accent pe ore și sarcinile scrise este că profesorii mei nu au dat niciodată la examen ceva despre care nu au vorbit la curs sau care nu a făcut parte dintr-o sarcină scrisă.

3. În sesiune mă concentrez pe trecerea în revistă a examenelor din trecut (și pe rezolvarea problemelor de acolo) și pe memorarea conținutului-cheie. Nu citesc manualul din scoarță în scoarță pentru că nu am timp de așa ceva.

▪

Trebuie să prioritizezi – rezumat Ce trebuie să știi: • Nu ai timp să le faci pe toat

Despre învățare



Profesorul de fizică credea în „PREDARE PRIN EXPERIMENT"

Cum să înțelegi ce înveți

Învățatul vine în numeroase chipuri și forme. Însă în această carte ne vom concentra pe învățarea cunoștințelor profesionale. Când vorbim despre învățat, vrem să obținem informații și să le înțelegem ca să le putem reproduce sau folosi, de exemplu pentru rezolvarea problemelor. Merită evidențiat un cuvânt din propoziția anterioară: „folosi“. Învățatul nu se rezumă numai la memorie. Oricine poate să învețe o formulă pe dinafară, dar, dacă nu poți folosi formula sau nu înțelegi când să faci asta, ce valoare are? În același timp, nu obții prea mult din înțelegerea unui cuvânt în franceză, dacă-l uiți imediat după aceea și nu-ți amintești înțelesul lui când îl auzi. Atât memoria, cât și înțelegerea sunt importante și există o legătură strânsă între ele. E ușor să-ți amintești informații pe care le înțelegi și e mai ușor să înțelegi fenomene complexe când ai memorat baza lor. Prin urmare, când înveți, scopul nu ar trebui să fie exclusiv înțelegerea ori memorarea, ci ambele.

Nu capacitatea de stocare e problema

Creierul uman are o capacitate de stocare aproape nelimitată. Cele mai recente estimări disponibile arată că o persoană obișnuită poate stoca în memorie informații echivalente cu 4,7 miliarde de cărți.[1] Deci cei care se tem că informațiile noi „înlătură“ informații vechi pot să se liniștească, lucrurile nu funcționează astfel. Prin urmare, factorul critic nu este capacitatea de stocare pe termen lung a memoriei, ci mai degrabă procesul de învățare – modul în care codifici cunoștințele în memoria pe termen lung și le stochezi astfel încât să le extragi oricând ai nevoie de ele.

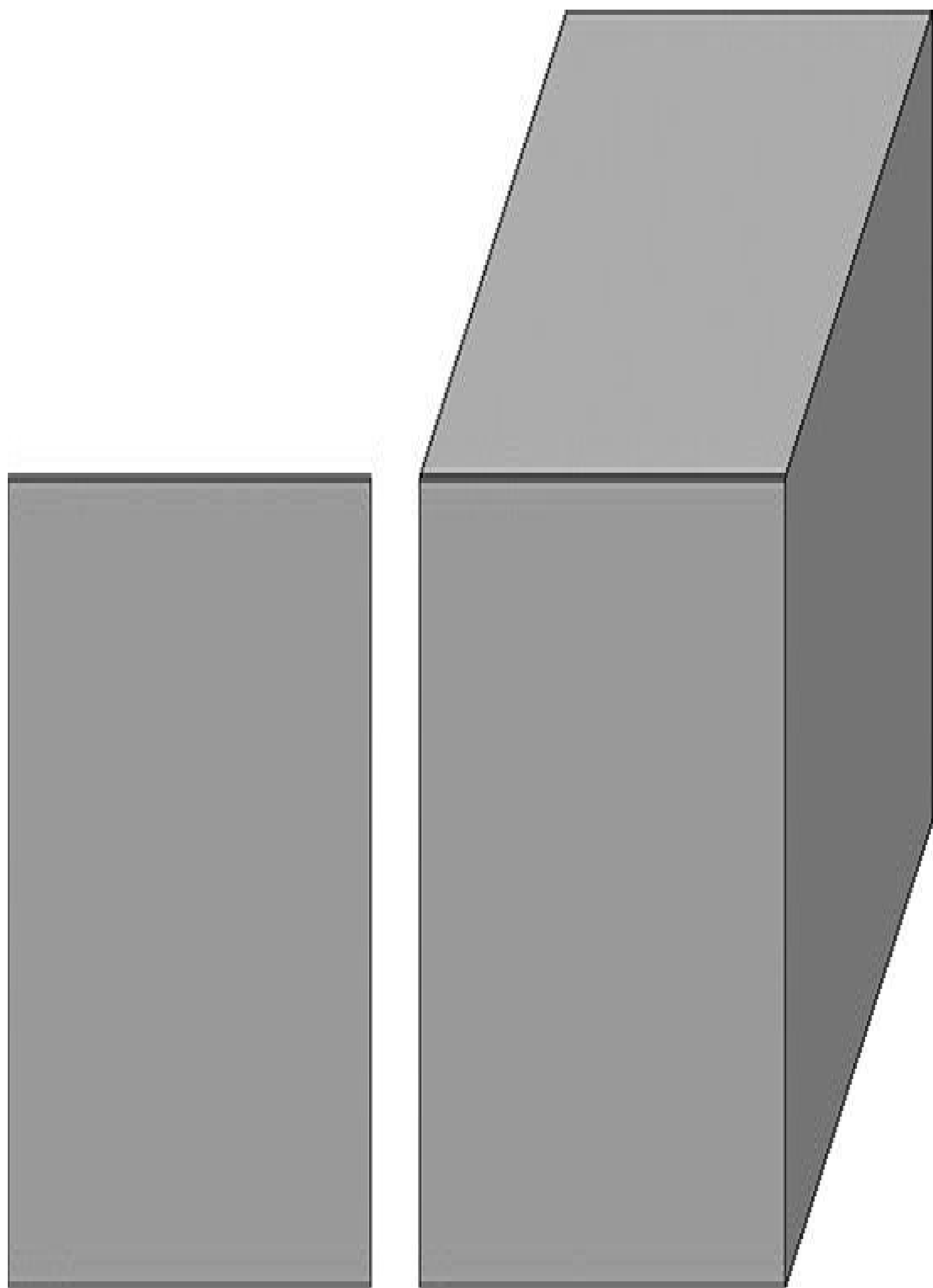
Numeroase moduri de învățare

Să citești, să asiști la o prelegere, să te uiți la un film sau să rezolvi seturi de probleme sunt toate moduri prin care să înveți. Dar la fel sunt și notițele, discuțiile cu alții sau pur și simplu să te gândești la un fenomen. De fapt, toate activitățile care implică materialul de curs pot duce la învățare. În același timp, e important să subliniez că învățarea nu este un rezultat garantat. Nu înveți dintr-o prelegere prin simpla ta prezență. Dacă te gândești la altceva sau stai tot timpul pe telefon, poți să fii prezent la toată prelegerea fără să înveți nimic. Prin urmare, e important să te concentrezi când înveți, fie că citești, fie că participi la o discuție de grup. În plus, e important să folosești tehnici bune de învățare. Pe parcursul părții întâi a acestei cărți, vom prezenta astfel de tehnici de învățare pentru câteva dintre cele mai frecvente moduri de a învăța, precum cititul, participarea la cursuri sau luarea de notițe. Ce tehnică sau ce sfat ar trebui să urmezi depinde de metoda de învățare: sfatul pentru a învăța eficient este diferit de sfatul despre cum să obții cât mai mult dintr-o prelegere. Dar vei observa că există și multe puncte comune. Să îți păstrezi concentrarea, să faci legătura dintre informații noi și lucruri pe care deja le știi și să te testezi singur sunt, în general, sfaturi bune și vei întâlni variante ale acestora pe parcursul cărții de față.

Învățare profundă vs. de suprafață

Două concepte care descriu două abordări diferite ale învățării sunt învățarea de suprafață și cea profundă.[2] Când folosim o abordare superficială când vine vorba despre învățare, memorăm fapte și detalii individuale. Ca să folosesc o imagine mentală, privim ce vom învăța drept un „munte singuratic“ și învățăm pe dinafară cât de înalt este și cum arată. Pe de altă parte, când folosim o abordare profundă a învățării, avem o perspectivă mai largă și mai profundă. Căutăm conexiuni, asemănări și diferențe cu lucrurile pe care le știm. Căutăm tipare și ne gândim cât de bine am înțeles ce anume încercăm să învățăm. În loc de un munte singuratic de aproape 3 000 de metri, vedem un munte care face parte dintr-un lanț muntos. Ne întrebăm cum a fost creat muntele, dacă mereu a fost atât de înalt ca în prezent și în ce mod afectează lanțul muntos clima din zonă. Prin urmare, învățarea profundă este caracterizată de un mod mult mai reflexiv de a învăța și îți cere și să te gândești la propria înțelegere. Când înțelegi ceva la nivel profund, e mai ușor să folosești aceste cunoștințe ca să rezolvi probleme, atât la examene, cât și mai târziu, pe parcursul carierei.

Evident, nu totul trebuie învățat în profunzime. De exemplu, nu trebuie să înțelegi toate procesele care fac un ecran să se aprindă când pornești telefonul mobil. Pentru multe dintre lucrurile pe care le facem, putem folosi numai informații de suprafață. În plus, nu ai timp să înveți absolut totul în profunzime. Însă când studiezi subiecte critice pentru cariera ta, e înțelept să aprofundezi cât mai mult.



Învățare de suprafață

Învățare profundă

▪

Cum să înțelegi ce înveți – rezumat Ce trebuie să știi: • Să înveți înseamnă să ob

Cum să înveți singur și cu ceilalți



Studiu individual

În cea mai mare parte din timp studiem singuri. Ca să profiți din plin de aceste sesiuni individuale de studiu, e important să faci tot posibilul ca să îți maximizezi concentrarea și nivelul de energie.

Concentrare profundă

În mod ideal, ar trebui să fii atât de acaparat de munca ta, încât să uiți că lumea din jurul tău există. Când te concentrezi atât de bine, intri într-o stare în care ești atât concentrat, cât și eficient. O asemenea concentrare profundă nu e necesară dacă trebuie doar să trimiți câteva emailuri sau să răsfoiești niște notițe, dar o mare parte din timpul pe care-l petreci studiind este folosit ca să înțelegi concepte dificile și să rezolvi probleme complexe. Când citești, îți iei notițe sau rezolvi sarcini de lucru, vei obține beneficii importante dacă ești foarte concentrat. Este mai ușor să te concentrezi când:

• te simți motivat;

• ești interesat de subiect;

• nu ești distras de factori interni (anxietate, plictiseală sau alte sentimente);

• nu ești distras de factori externi (priveliști, sunete, calitatea aerului);

• nevoile tale fiziologice sunt satisfăcute (somn, mâncare, băutură, confort).

Dacă iei decizii inteligente, care să reducă la minimum factorii de distragere, îți va fi mai ușor să te concentrezi în profunzime. În continuare, vom examina o serie de factori pe care îi poți controla și manipula în acest sens.

Distrageri digitale

Nu există nici o îndoială că smartphone-ul poate să complice munca și concentrarea pe perioade lungi de timp. Cu acces gratuit la divertisment și rețele de socializare, nu e de mirare că mulți s-au obișnuit să-și verifice telefoanele de fiecare dată când se plictisesc. Potrivit fostului inginer IT Tristan Harris, companii ca Facebook, Youtube, Snapchat și altele lucrează constant ca să își adapteze și să-și îmbunătățească aplicațiile încât să petreci cât mai mult timp posibil accesându-le.[1] O măsură foarte simplă, dar eficientă, care contribuie la reducerea timpului petrecut pe telefonul mobil când studiezi este pur și simplu să îl pui undeva deoparte, ca să nu-l vezi și să nu-l auzi. Când nu mai e la vedere sau vârât în buzunar, e mai ușor să uiți de el și să te concentrezi pe muncă.

Momentul zilei

La începutul zilei mă simt neliniștit, dar seara sunt relaxat. Prin urmare, aleg să studiez cel mai des seara, atunci când pot. Urmând aceeași logică, oamenii care

se simt motivați și plini de energie dimineața, dar devin obosiți după-amiaza, ar trebui să încerce să lucreze la începutul zilei. În ce perioadă a zilei ești cel mai eficient? Iată când ar trebui să te concentrezi pe muncă.

Locul

Unii oameni lucrează cel mai bine de acasă, pentru că alți oameni din bibliotecă sau din sala de studiu nu fac decât să le distragă atenția. Alții nu se lasă distrași atât de ușor și chiar se simt motivați când sunt înconjurați de alți oameni. Dacă te afli într-o cafenea și poți ignora toate zgomotele, atunci acela s-ar putea să fie un loc bun în care să studiezi. Ideea-cheie este să găsești un loc unde să poți lucra productiv. Un astfel de loc e caracterizat de:

• un mediu în care nu există elemente care să îți distragă atenția

• un spațiu de lucru destul de mare

• un scaun confortabil (un scaun de birou e mai bun decât o bancă)

• lumină bună (ochii îți vor obosi mai repede dacă citești la lumină proastă)

• ventilație bună/calitate a aerului (dacă aerul e închis în locul în

care stai, deschide o fereastră).

Evită să înveți în pat. Nu am întâlnit pe nimeni care să studieze eficient în pat, și riști să îți întrerupi semnificativ obiceiurile de somn, deoarece creierul începe să asocieze patul cu munca, nu cu odihna.[2] Dacă poți să te concentrezi și să lucrezi eficient în mai multe locuri, atunci ar trebui să alternezi. Cercetările au arătat că e mai ușor să-ți amintești ceva dacă ai studiat acel lucru în mai multe locuri.[3]

Pauze

Ai nevoie de ceva timp să devii productiv? Ți se pare greu să lucrezi cu o eficiență de 100% din primul minut? Dacă ai nevoie de ceva timp ca să intri în ritm, ar fi bine să-ți organizezi timpul ca să poți studia două sau trei ore o dată, inclusiv pauze mici. După trei ore de muncă, e în regulă să iei o pauză mai lungă. Rareori mă apuc de sarcini mari și grele dacă nu am cel puțin două ore la îndemână. Dacă am mai puțin timp, mi-l petrec îndeplinind sarcini simple.

Să spunem că ai rezervat trei ore ca să lucrezi pe un anumit subiect. Cât de des ar trebui să faci pauze? La fiecare jumătate de oră? După fiecare oră? Pentru început, e în regulă să lucrezi câte 50 de minute, urmate de pauze de 10 minute. Însă dacă studiezi ceva solicitant sau plictisitor, s-ar putea să vrei să faci pauze mai des, 5 minute la fiecare 25 de minute. Dacă simți însă că ai ajuns la un ritm optim, nu ai de ce să-l întrerupi și fă pauze în mod inteligent.

Muzică

Pentru a avea un efect pozitiv asupra învățării, muzica trebuie să te ajute să te concentrezi la ce faci.[4] Dacă te distrage sau îți redirecționează atenția către melodia pe care o asculți, nu te va ajuta să înveți. Muzica ar trebui să fie și relaxantă, dar să nu te facă să adormi. E un avantaj dacă muzica te poate

binedispune. Deseori, psihologii recomandă să alegi muzică instrumentală fără versuri sau pauze de reclamă. Deseori, ascult muzică în timp ce lucrez, dar nu și dacă citesc, cu excepția cazului în care există mult zgomot de fundal. În cazurile respective, muzica mi se pare că distrage mai puțin atenția decât zgomotul.

▪

Studiu individual – rezumat Ce trebuie să știi: • Concentrarea este esențială dacă

-
-

Ce trebuie să faci: • Lucrează în locuri fără distrageri ale atenției și întreruperi, u

Învățare în clasă

Un tablou faimos al lui Laurentius de Voltolina înfățișează scena unui curs din secolul XIII.[1] Studenții stau în bănci de lemn – unii ascultă cu atenție, iar alții vorbesc. Câțiva băieți se uită la fete și unul doarme. Cu alte cuvinte, nu s-au schimbat prea multe în ultima mie de ani. Cursurile tradiționale sunt adesea criticate ca fiind de modă veche și mulți cred în prezent că există moduri mai bune de învățare. Cu toate acestea, cursurile pot fi utile. În timp ce manualele pot fi puțin prea complexe, cursurile ating adesea esențialul. Cursurile fac materialul de curs atractiv și interesant, motivându-te să investești timp în studierea subiectului.

Fie că îți place, fie că nu, pe parcursul anului vei petrece sute de ore în sala de curs. Dacă poți maximaliza rezultatul acestor ore, vei pune bazele unei învățări mai profunde și vei obține note mai bune.

(1) Pregătește-te

Mottoul cercetașilor, „Fii pregătit“, ar trebui aplicat și studenților. Primul pas spre maximalizarea rezultatului cursurilor începe în ziua precedentă, cu pregătirea ta. Dacă faci asta, vei avea o înțelegere și o structură de bază pe care să poți construi pe parcursul cursului. Gândește-te că pregătirea pentru prelegere seamănă cu faptul de a examina o hartă înainte să te duci într-un loc necunoscut. Această structură simplifică identificarea lucrurilor importante și care pot fi folositoare mai târziu, mai ales dacă profesorul nu are o structură sau îi place să divagheze de la subiect. Când ai o structură de bază, poți să iei și notițe mai bune în timpul cursului. Cred că mulți studenți nu se pregătesc pentru că pur și simplu nu știu cum să facă asta. Văd că prelegerea va acoperi trei capitole și se hotărăsc rapid că o să fie prea multă muncă să le citească pe toate ca să se pregătească pentru o singură prelegere. Acești studenți poate au dreptate în această privință, dar nu și în ce privește faptul că e mai bine să nu se pregătească deloc. Nu trebuie să citești un capitol întreg ca să obții o structură de bază. 15 minute s-ar

putea să fie destul.

Cum să faci:

Răsfoiește capitolele și articolele care au legătură cu prelegerea. Citește rezumatele și observă diferitele subiecte, subcapitole și termeni. Scopul e să îți faci o imagine de ansamblu asupra ideilor principale. Dacă prezentările pentru prelegere sunt disponibile, citește-le. Dacă ai mai mult timp, poți să faci niște pregătiri mai detaliate. Acest lucru este util mai ales în cazul în care conținutul e dificil sau profesorul e greu de urmărit. Dacă nu înțelegi ce se prezintă la curs, trebuie să te pregătești!

De fiecare dată când citești ceva ce nu înțelegi sau despre care ai întrebări, notează-ți. Astfel, poți să-l întrebi pe profesor sau alt student în timpul cursului sau după el, în loc să aștepți până când se apropie examenele.

(2) Fă încălzirea

Odată eram în public, în timp ce se înregistra un episod pentru The Late Show cu David Letterman, în New York. Îmi amintesc că ne-am găsit scaunele și am primit niște informații practice și instrucțiuni de siguranță. Apoi lumina a scăzut în intensitate și am așteptat entuziasmați ca Letterman să își facă intrarea, dar nu a făcut-o. În schimb, a venit un alt comediant care nu făcea parte din înregistrarea pentru televizor. Îmi amintesc că m-am întrebat atunci de ce nu au început direct cu el. Acest comediant necunoscut a spus glume peste glume. Inițial, numai câțiva oameni au râs la glumele lui, dar apoi din ce în ce mai mulți au făcut asta. Încet, dar sigur, am uitat de toate grijile noastre, de responsabilități și de orice altceva asociat cu viețile noastre de zi cu zi. După o vreme, eram cu totul prezenți în moment, conectați emoțional doar ca să râdem și să ne distrăm. În acel moment, comediantul necunoscut a plecat de pe scenă. Sarcina lui fusese să ne încălzească, astfel încât să fim binedispuși și să râdem în hohote la prima glumă a lui Letterman.

Vezi tu, nu numai corpul poate fi încălzit, ci și mintea, de exemplu ca să ne ajute să ne concentrăm mai bine și să fim mai atenți. În psihologie, acest lucru se numește „amorsare“. Permite-mi să ilustrez acest lucru cu un exemplu. Citește cu atenție următoarele cuvinte: restaurant, față de masă, lingură, farfurie și su_ă. Da, din ultimul cuvânt lipsește o literă, însă la ce te-ai gândit când ai citit cuvântul su_ă? Probabil l-ai citit ca „supă“, pentru că te-am amorsat să te gândești la mâncare. Dacă te-aș fi amorsat să te gândești la altceva, te-ai fi gândit la alt cuvânt.

Nu trebuie să petreci prea mult timp făcând încălzirea, cel mult cinci minute, și poți s-o faci după ce ți-ai găsit locul și înainte ca prelegerea să înceapă. Scopul este să îți muți concentrarea de la prelegerea anterioară sau de la următoarea mare petrecere și să o direcționezi spre prelegerea la care urmează să participi.

Cum să faci:

Uită-te la notițele sau la prezentările de la prelegerea anterioară. Acest lucru îți va reaminti punctul în care te afli la curs. Dacă prezentările cursului actual sunt disponibile, uită-te peste ele. Dacă ți-ai notat întrebări, uită-te repede peste ele. Dacă nu îți sunt disponibile astfel de resurse, poți să vorbești despre curs cu persoana de lângă tine.

(3) Concentrare

Lucrul cel mai important și mai greu de făcut este să ignori toate elementele de distragere a atenției, precum și alte gânduri, și să te concentrezi sută la sută asupra cursului. Am participat odată la o prelegere de la Universitatea Harvard. Acolo, am observat că nu exista nici un student care să navigheze pe internet de pe laptop sau să folosească rețelele de socializare. A fost incredibil și inspirațional să văd o sală de curs plină cu studenți concentrați. În același moment, acest lucru mi-a amintit că, bineînțeles, e mai ușor să te concentrezi când ești foarte motivat (așa cum ajunge probabil cineva la Harvard) și când ai

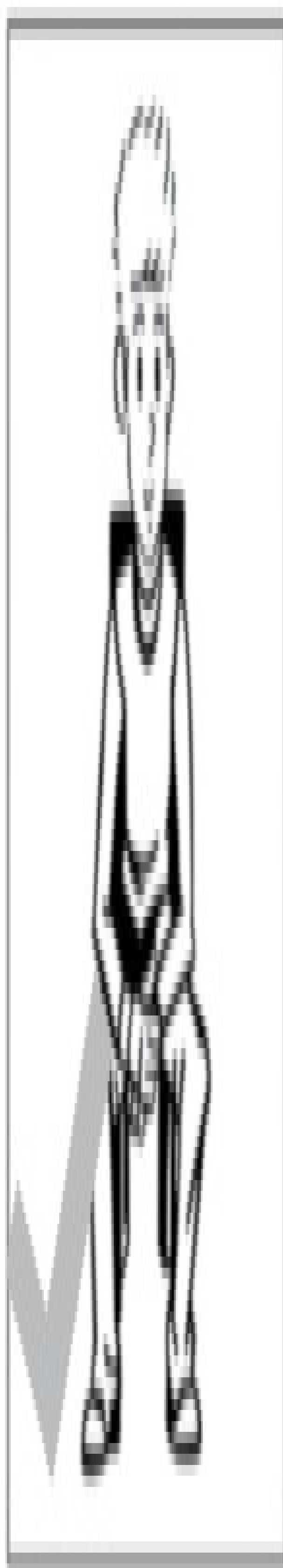
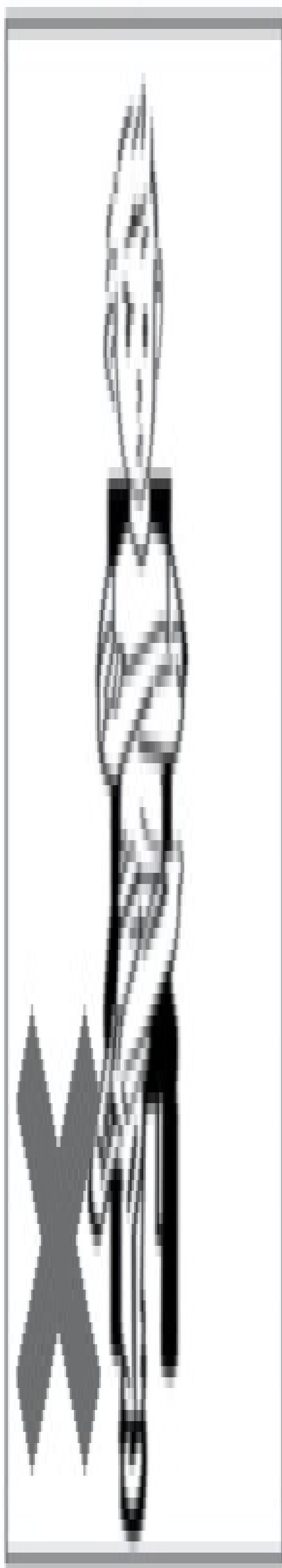
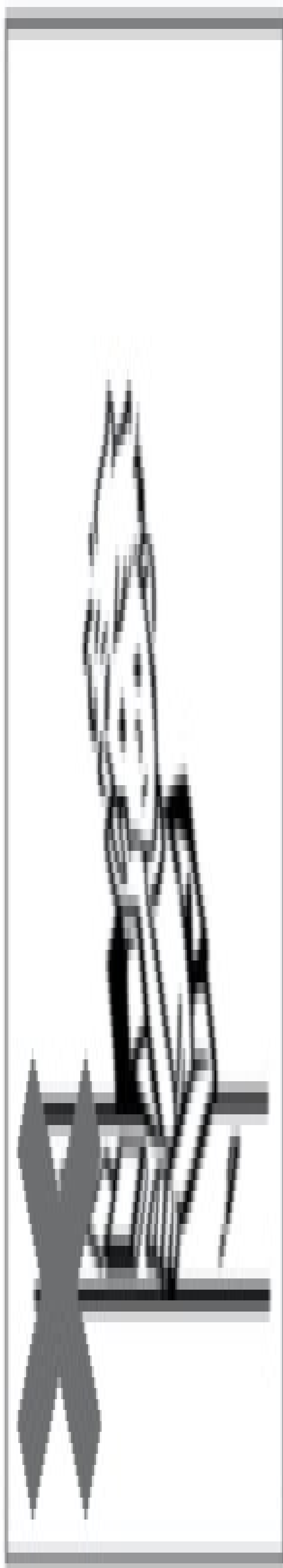
un profesor foarte talentat (era foarte bun). Dar, din fericire, nu doar motivația sau abilitățile profesorului determină cât de bine te poți concentra. Și alți factori sunt în joc. Dacă ți-e foame sau sete, devine foarte dificil să te concentrezi. Locul unde te afli în încăpere afectează și el numărul de elemente de distragere a atenției pentru care trebuie să lucrezi activ ca să le înlături. Dacă stai în fundul sălii de curs, vei avea multe posibile surse de distragere a atenției aflate între tine și profesor: studenți care vorbesc, care navighează pe internet sau care poate stau și mănâncă. Dacă stai mai în față, elimini multe dintre aceste distrageri ale atenției și, în plus, e mai ușor să vezi tabla. Un alt avantaj este că probabil vei fi înconjurat de studenți mai motivați, deoarece aceștia stau deseori în față. Iar când toți studenții din jurul tău sunt atenți, e mai ușor și pentru tine să faci acest lucru.

Chiar și modul în care stai poate să influențeze cât de bine te concentrezi. Când suntem mai puțin interesați să învățăm, ne lăsăm de obicei pe spate, într-o postură relaxată, poate folosindu-ne brațele ca să ne susținem capul. Atitudinea noastră mentală se vede în limbajul corpului. Totuși, mulți psihologi cred acum că aceasta nu e o relație unilaterală. Limbajul corporal nu dezvăluie numai starea și atitudinea, ci poate fi folosit și ca să schimbăm felul în care ne simțim.[2] Dacă nu te simți chiar bine, dar te străduiești să zâmbești, starea ți se poate îmbunătăți, deoarece creierul asociază zâmbetul cu ceva pozitiv. Dacă te simți puțin nesigur, dar mergi drept, e posibil să te simți mai încrezător, deoarece creierul asociază o astfel de postură cu siguranța și încrederea. Prin urmare, ca să înveți mai bine, poți să îți manipulezi limbajul corporal ca să semene cu postura pe care o ai când ești interesat de ceva: deschide-ți limbajul corporal, apleacă-te ușor în față și ține un pix în mână, ca și cum te-ai pregăti să iei notițe.

Cea mai mare provocare pentru mulți rămâne telefonul mobil. Mulți studenți se păcălesc și au impresia că pot naviga pe internet și urmări prelegerea în același timp. Creierul nostru nu funcționează așa. Nu putem să ne concentrăm decât pe câte un lucru pe rând, deci, în realitate, acești studenți nu fac decât să oscileze rapid între telefon și prelegere, iar învățatul are de suferit. O persoană pe care o cunosc și care studiază biologia a găsit un mod creativ ca să rezolve această problemă. Ea și un alt prieten fac schimb de telefoane și le pun pe „mod avion“ înainte de cursuri. Au voie să-și înapoieze telefoanele numai în pauze, dar nu și în timpul cursului. Cum cea mai mare distragere a atenției a dispărut, se pot concentra mai ușor.

Cum să faci:

Mănâncă regulat și ține la îndemână o sticlă cu apă, ca să nu ți se facă foame sau sete în timpul cursurilor. Alege un loc bun, preferabil unul din rândurile din față. E indicat să ai un limbaj corporal pozitiv și deschis, ca în ilustrațiile de mai jos.

Găsește un mod funcțional să stai departe de rețelele de socializare și de alte distrageri digitale ale atenției. Pentru majoritatea oamenilor, e de ajutor să-și pună deoparte telefoanele. Astfel, nu își vor aminti de aceste distrageri ale atenției și le va fi mai ușor să uite de ele.

(4) Fii activ

Cursurile sunt deseori criticate pentru că sunt pasive, ceea ce înseamnă că studenții nu sunt implicați și nu învață pe cât de mult ar putea să o facă. Dar chiar și în timpul unor cursuri pasive, poți să faci pași ca să fii mai activ și, astfel, să înveți mai mult.

Poate cel mai obișnuit mod de a te implica în cursuri e să iei notițe. Acest lucru are două beneficii: rămân implicat prin ascultarea activă și procesarea conținutului și am parte și de un rezumat, pe care îl pot folosi la recapitularea pentru examen. Mai multe studii au arătat că studenții care iau notițe în timpul cursurilor își amintesc mai multe detalii și obțin note mai bune la teste.[3]

O întrebare pe care și-o pun mulți studenți este dacă ar trebui să-și ia notițe pe o foaie de hârtie sau pe un laptop. Ca să găsească răspunsul, cercetătorii de la Universitatea Princeton și UCLA au făcut un studiu acum câțiva ani. Concluzia a fost că studenții care iau notițe își amintesc mai multe de la cursuri.[4] Motivul din spatele acestui lucru i-a surprins pe cercetători. S-a dovedit că studenții care iau notițe pe laptop scriu aproape tot ce a fost spus sau demonstrat, din moment ce scrisul la tastatură e mai rapid decât scrisul de mână. Pe de altă parte, studenții care scriau de mână erau nevoiți să aleagă ce era mai important. Ei trebuiau să proceseze conținutul cursului mai profund și mai activ, și prin urmare aveau notițe mai concise și mai utile. Cred că ideea-cheie nu este să renunți la folosirea unui laptop, ci să te abții să scrii pasiv cât mai mult posibil. Încearcă mai degrabă să identifici ce e important și notează. Atâta timp cât îți amintești asta, nu cred că mai contează dacă folosești sau nu un laptop ca să iei notițe.

Există însă și scenarii în care ar fi indicat să nu-ți iei deloc notițe. Eu m-am aflat într-o asemenea situație când studiam matematica la colegiu. La unul dintre

cursurile de matematică, profesorul își ținea de obicei prelegerile analizând exemple de calcule matematice pe tablă. Inițial, am copiat toate exemplele pe care le scria, astfel încât notițele mele imitau prelegerea. Credeam că va fi important să am aceste exemple scrise pentru repetarea materiei înainte de examene. Problema a fost că eram atât de concentrat să îmi notez totul, că nu am mai înțeles de ce scrisese ce scrisese. Bineînțeles că profesorul dădea explicații, dar eram prea preocupat să scriu totul. Într-o zi, când mă întorceam acasă de la cursuri, mi-am dat seama că luarea de notițe nu era ceva productiv și mă împiedica să înțeleg matematica. Mai târziu, în acea zi, când m-am așezat să rezolv niște ecuații, mi-am dat seama că toate exemplele pe care le notasem erau în carte. Profesorul folosea exemple din carte, așa că nu trebuia să le mai notez, ci puteam pur și simplu să le caut în manual.

Luarea notițelor ar trebui să te ajute să înțelegi materialul prezentat în cursuri. În cazurile în care luarea de notițe te împiedică să ții pasul cu profesorul, ar trebui să te gândești cu atenție ce să faci. O să-ți dai notițele la o parte după prelegere și nu o să le folosești după aceea? Profesorul împărtășește notițele cu tine? Poți să obții o copie a notițelor luate de altcineva? Dacă răspunsul la unul sau la mai multe din aceste întrebări e da, poate ar trebui să nu mai iei notițe. E adevărat că, pentru examen, cel mai bine ar fi să folosești propriile tale notițe, dar poate fi aproape la fel de bine să folosești notițele altcuiva, și asta e mult mai bine decât să nu ai deloc notițe.[5]

Cum să faci:

Fii un ascultător activ în timpul cursurilor. Când este prezentat un material nou, gândește-te la el și încearcă să îl asociezi cu lucrurile pe care le știi. Ia notițe în timpul cursurilor, atâta timp cât înțelegi ce anume este prezentat.

Dacă ai întrebări, pune-le sau scrie-le, astfel încât să îl poți întreba pe profesor în timpul pauzei sau după curs. Nu știu de ce, dar, pentru mine, să pun o întrebare sau două în timpul cursului mă ajută foarte mult: mă face mai atent și mai energic, ca și cum creierul meu ar spune: „Acum faci parte din asta, ai face bine să fii atent“.

(5) Recapitulează prelegerea

Te-ai întors vreodată acasă de la cinema și i-ai povestit cuiva despre ce a fost filmul? Poți să faci asta fără prea mult efort deoarece toate scenele sunt încă proaspete în mintea ta. Dacă ți s-ar cere să spui același rezumat peste trei luni, ți s-ar părea mult mai greu. Așa e și cu cursurile. Imediat după prelegere, poți să îți amintești o mare parte din ea. Dacă te uiți peste slide-urile cursului sau peste propriile notițe, totul are sens și te ajută să-ți amintești detalii care poate nu sunt menționate negru pe alb. Dar dacă te uiți peste slide-uri peste câteva săptămâni sau luni, nu îți vei mai aminti la fel de multe. Prin urmare, ar trebui să-ți faci timp pentru recapitularea cursului, preferabil în aceeași zi, și să te gândești la punctele-cheie. Astfel îți va fi mult mai ușor să te pregătești pentru examen.

Cum să faci:

Recapitulează notițele și slide-urile, adaugă mai multe informații sau îmbunătățește-le în funcție de situație. Crearea unui rezumat de o pagină poate fi un mod bun de a procesa conținutul și de a evidenția cele mai importante idei.

Dacă nu ai înțeles ceva, încearcă să îți dai seama despre ce este vorba. Discută subiectul cu alt student sau caută materiale video și articole online.

Dacă lipsești de la o prelegere?

Dacă prelegerea este filmată, poți să o vizionezi mai târziu, acasă. Dacă nu, roagă un coleg să-ți arate notițele și să îți spună dacă ai ratat ceva important. Uneori, profesorii împărtășesc sfaturi pentru examene sau alte informații cruciale, deci e bine să te asiguri că nu ai ratat ceva. Poți și să vorbești direct cu

profesorul ca să-l întrebi ce ai ratat și ce poți să faci ca să fii la zi.

▪

Învățare în clasă – rezumat Ce trebuie să știi: • Ca student, petreci sute de ore pe

▪

Grup de studiu

În timp ce studiam sociologia la Universitatea Berkeley, California, am avut o listă lungă, copleșitoare, de lecturi și teme. Unul dintre materialele care mi-au dat bătaie de cap a fost un articol despre izomorfism. Chiar și după ce l-am citit de două ori, nu am reușit să-l deslușesc. Din fericire, am avut un grup de studiu. Unul din membrii grupului decodase articolul și a putut să explice rapid ideile principale la următoarea noastră întâlnire. Izomorfismul este doar un exemplu despre ce am discutat în grupul de studiu. Ne întâlneam în fiecare săptămână și ne ajutam cu teme și concepte dificile. Asta ne-a ajutat să câștigăm timp și să învățăm mai bine.

Unii profesori îți vor cere să formezi astfel de grupuri, mai ales dacă își bazează cursul pe teme de grup, dar poți să formezi grupuri de studiu chiar dacă toate temele tale sunt individuale. Grupul tău de studiu nu trebuie să fie mare. Nu e nevoie decât de o singură persoană în afară de tine ca să formezi un grup mic.

Avantajele unui grup de studiu

Învățare mai rapidă

Unul dintre marile beneficii când lucrezi în grupuri mici este că reprezintă un mod mai activ de a învăța decât atunci când lucrezi singur. Puteți să discutați, să vă învățați unii pe alții și, astfel, să studiați într-un mod care vă ajută să vă amintiți mai ușor. Astfel vă puteți ajuta reciproc să vă acoperiți lacunele și, dacă întâmpinați probleme, cel mai probabil veți clarifica lucrurile mult mai ușor decât dacă lucrați individual.

O înțelegere mai bună

Când alții împărtășesc ce au înțeles, obții perspective noi pe care să le compari cu ale tale. Acest lucru activează mai multe procese cognitive în creier, care te ajută să obții o înțelegere mai profundă.

Sfaturi de studiu

Un grup de studiu îți permite să observi direct cum asimilează ceilalți cursul, cum studiază și cum lucrează la teme sau se pregătesc pentru teste. Aceasta te va ajuta nu doar să înveți materialul cursului, ci și să obții sfaturi utile despre cum să studiezi inteligent.

Motivație

Lucrul împreună cu ceilalți îți poate spori motivația. Deși nu face subiectul mai interesant, cel puțin ai companie.

Eficiență vs. procrastinare

Dacă studiezi singur, e ușor să procrastinezi și să tot amâni învățarea. Într-un grup de studiu, vă asumați răspunderea să lucrați împreună la ore fixe. Prin urmare, e mai eficient să faci parte dintr-un grup de studiu, ca să eviți procrastinarea.

Asigurare

Un alt avantaj de a face parte dintr-un grup este că puteți avea grijă unii de ceilalți. Dacă, de exemplu, ești bolnav și pierzi o prelegere, unul dintre colegii tăi îți poate spune ce ai pierdut. Ca urmare, să faci parte dintr-un grup funcționează ca o „asigurare“ pentru a reduce la minimum efectele pierderii unor cursuri sau îmbolnăvirii.

Dar reține că un grup de studiu poate fi și neproductiv. Când înveți împreună cu alții, atenția poate să se mute rapid de la învățat la ceva distractiv, cum ar fi bârfe sau discuții aleatorii. Dacă în cea mai mare parte a timpului te ocupi de altceva decât învățarea, atunci e clar mai eficient să studiezi singur și să iei pauze cu alții, ca să socializezi și să te relaxezi.

Cum să formezi un grup de studiu

1. Formează grupul de studiu cu oameni motivați să studieze. Dacă membrii nu sunt motivați, grupul nu va funcționa prea bine. Nu toată lumea trebuie să se pricepă la fel de bine la subiectul studiat, dar, dacă abilitățile voastre sunt prea diferite, studiul împreună nu va fi foarte eficient.

2. Ia 2–5 oameni în grup. Dacă sunt mai mulți oameni, e mai bine să împarți grupul în două grupe mai mici. Cu cât ai mai mulți oameni, cu atât va fi mai greu să găsești ore de întâlnire pe placul tuturor. Acest lucru poate să însemne și că fiecare persoană are parte de mai puțin timp să vorbească.

3. Cădeți de acord asupra unei ore de întâlnire fixe. Acest lucru va simplifica lucrurile prin economisirea timpului de planificare și a răzgândirilor ulterioare.

4. Cădeți de acord asupra regulilor de bază de la prima întâlnire. Toată lumea ar trebui să se pregătească pentru întâlniri și dacă da, cum? Telefoanele mobile sunt permise sau interzise? Cel mai bine e să clarificați așteptările de la bun început, ca să evitați apariția posibilelor conflicte și probleme.

5. Stabiliți ședințe de 1–3 ore. Dacă întâlnirile sunt mai scurte de o oră, e posibil să fie dificil să aprofundați, dar dacă trec de trei ore, au tendința să fie neproductive.

6. Găsiți un loc unde să puteți lucra fără orice distrageri ale atenției, ideal o cameră liniștită. Ar fi o idee bună să aveți o tablă pe care să scrieți.

7. Cădeți de acord de la începutul fiecărei întâlniri asupra duratei acesteia și a subiectelor discutate. Fără un astfel de plan, e ușor să vă pierdeți concentrarea sau să vă blocați în detalii neimportante.

8. Alegeți un lider sau moderator pentru fiecare întâlnire. Puteți alterna rolurile. Responsabilitatea liderului este să stea cu ochii pe ceas și să intervină când grupul nu se mai concentrează.

Moduri comune de a colabora

Discuție deschisă

Citește conținutul cursului prezentat de la ultima voastră întâlnire. Discutați cum să îl înțelegeți și să îl rețineți mai bine. Veți obține mai multe din aceste întâlniri dacă toată lumea se va pregăti puțin, dar lucrurile nu stau mereu așa.

Împărțire a cursului

Împărțiți conținutul cursului în secțiuni diferite și distribuiți-le printre membri, iar fiecare va fi responsabil să își învețe partea și să ia notițe din ea. Apoi grupul se întâlnește, ca membrii să poată învăța unii de la ceilalți materiale și să împartă notițe.

Rezolvare de probleme

Întâlniți-vă și rezolvați întrebările de la examenul anterior sau alte seturi de probleme. Discutați întrebările dificile și împărtășiți sfaturi despre cum să abordați un examen. Acest mod de a lucra împreună este util mai ales înainte de examene.

Testare

Testați-vă unii pe ceilalți cu privire la conținutul cursului. Alternați între pus întrebări și dat răspunsuri. După ce un membru al grupului dă un răspuns, alți membri pot oferi comentarii suplimentare. Acest mod de a lucra împreună este util mai ales pentru recapitularea cursurilor înainte de examene.

▪

Grup de studiu – rezumat Ce trebuie să știi: • Să studiezi cu ceilalți poate face în

Tehnici de citit



Citește ca să înveți

Cititul eficient nu este despre cât de repede citești, ci despre înțelegerea materialului pe care îl citești, extragerea informațiilor importante și reținerea acestor lucruri. Învățarea nu poate fi măsurată în funcție de cât de repede dai paginile sau de câte ori citești un capitol. Să ai o viteză mare de citit e un avantaj, dar numai dacă nu este în defavoarea înțelegerii și memoriei.

Moduri diferite de a citi

O carte de matematică ar trebui citită altfel decât un roman. Viteza și atenția cu care citești trebuie adaptate mereu la text și la obiective. Există trei moduri diferite de a citi: răsfoit, citit normal și citit în profunzime.

Răsfoit	Când treci repede prin text și citești numai cuvintele sau pro
Citit normal	Când citești un text într-un ritm normal, ca atunci când citeș
Citit în profunzime	Când citești ceva într-un ritm lent, te oprești des și te gândeș

Folosește strategia de citit SQAR

O strategie de citit e un mod eficient de a încorpora principii de învățare eficientă în modul în care citești. Poate cea mai cunoscută strategie de citit este cea din 1946, care se numește SQ3R (Survey/răsfoiește, Question/întreabă, Read/citește, Recite/recită, Review/recapitulează) și pe care se bazează aproape toate strategiile ulterioare.[1] În 2014, am inventat o versiune modificată a strategiei SQ3R, anume SQAR. Fiecare literă din cuvânt reprezintă un pas în strategie: (Survey/răsfoiește, Question/întreabă, Associate/asociază, Review/recapitulează).

Răsfoiește

Ai rezolvat vreodată un puzzle de mari dimensiuni? Dacă da, atunci îți amintești că e mult mai ușor dacă ai văzut mai întâi cum ar trebui să arate puzzle-ul final. O asemenea imagine, găsită deseori pe cutia jocului, oferă o structură generală pe care este bine să ți-o amintești înainte de a începe să găsești și să conectezi toate piesele. La fel, o trecere în revistă a textului pe care îl citești te va ajuta să înțelegi mai bine paragrafele individuale pe care le vei citi mai târziu.[2] Prin urmare, începe cu o trecere rapidă în revistă a capitolului sau textului pe care urmează să îl citești. Răsfoiește-l ca să vezi cât de lung e. Citește rezumatul de la sfârșit și uită-te la titluri, subtitluri, cuvinte speciale și text subliniat. Petrece câteva minute cu asta. Poate nu vei simți că înveți foarte multe din această răsfoire, dar ideea este să procesezi mai ușor și mai eficient conținutul când îl vei citi mai târziu, la viteză normală.

Întreabă

Întreabă-te care e scopul lecturii pe parcursul textului. Ce vrei să realizezi după ce termini de citit textul? Scopul e doar să-ți faci o idee vagă asupra textului, în timp ce te pregătești pentru lectură? E să înțelegi conținutul detaliat? Totul e la fel de important sau există secțiuni la care ar trebui să fii mai atent?

Pe măsură ce parcurgi textul la viteză normală, încearcă să generezi niște întrebări la care să poți răspunde. O metodă de a face acest lucru este să transformi titlurile în întrebări. Dacă citești o carte de psihologie și dai peste titlul „Sistemul nervos periferic“, poți crea întrebările: „Ce este sistemul nervos periferic?“ și „Există și alte tipuri de sistem nervos?“ Poți să vezi și dacă la sfârșitul textului există o listă de întrebări pe care o poți folosi. Mai multe studii au arătat că punerea unor întrebări specifice la care să răspunzi îmbunătățește învățatul, indiferent dacă tu pui întrebarea sau nu.[3] Așa cum mi-a spus odată un prieten: „Când citesc și am întrebări concrete la care trebuie să găsesc răspunsuri, sporul meu la învățătură crește considerabil“.

Asociază

Când dai peste idei, concepte și teorii noi, oprește-te o clipă și încearcă să le asociezi cu altceva. Conectează materialul cu ceva ce știi sau cu altceva care poate să te ajute să înțelegi și să-ți amintești mai bine, cum ar fi o imagine mentală, o poveste sau un exemplu.

În economie, am citit odată despre teoria utilității marginale descrescânde, potrivit căreia disponibilitatea de a plăti un produs scade cu cât cumperi mai mult din produsul respectiv. Asta mi-a amintit de momentul când mă duceam la magazinul de înghețată. Dacă două cupe de înghețată costă la fel de mult ca una, în general voi cumpăra o singură cupă și o voi termina înainte să-mi dau seama dacă vreau mai mult. Dar dacă două cupe costă doar puțin mai mult decât una, sunt dispus să încep cu două. Asociind teoria utilității marginale descrescânde cu o situație din viața de zi cu zi, a devenit mai ușor să înțeleg teoria și să mi-o amintesc mai târziu.

Recită

După ce ai citit textul, recită ceea ce tocmai ai citit. Vorbește cu voce tare sau notează-ți. Dacă citești un text lung, poți să faci acest lucru după fiecare secțiune. Dacă nu poți să îți amintești ceea ce tocmai ai citit, revino asupra părții respective și încearcă din nou. Înainte să dai textul la o parte, imaginează-ți că cineva îți cere un rezumat – 3–10 idei principale ale textului – și apoi spune-i acel rezumat.

Concentrează-te

Ai citit vreodată o pagină, iar când ai ajuns la final ți-ai dat seama că nu-ți amintești nimic din ceea ce tocmai ai citit? Dacă nu te concentrezi pe ce citești pentru că ești distras sau te gândești la altceva, atunci capacitatea de a reține va scădea considerabil. Este indicat să faci ce poți ca să te asiguri că îți păstrezi concentrarea în timp ce citești. Caută un loc unde nu-ți poate fi distrasă atenția și folosește dopuri de urechi dacă e necesar.

Nu citi totul

La Oxford a trebuit să merg la un curs foarte asemănător cu un curs la care mersesem în timpul studiilor de licență. Dar la Oxford nu aveam nici un manual recomandat, în afară de câteva articole scurte care în total aveau mai puțin de 70 de pagini. Era foarte puțin în comparație cu manualul de peste 800 de pagini pe care-l folosisem în timpul cursurilor de licență. Când l-am întrebat pe unul dintre profesori despre asta, mi-a spus: „Să citești 800 de pagini ca să înveți niște concepte-cheie este incredibil de ineficient. Și oricum, nu ai timp să citești atâtea pagini“.

Unii studenți se simt prost dacă nu termină de citit o carte sau sar peste capitole sau secțiuni. Ca să devii un cititor eficient, e important să nu gândești astfel. Nu trebuie să citești ceva doar pentru că cineva a scris lucrul respectiv. Cu cât citești

mai mult, cu atât ai mai multe informații de procesat și cu atât e mai ușor să te pierzi în detalii. Dacă numărul de pagini este copleșitor sau dificil, vezi dacă poți să te concentrezi pe texte mai concise sau mai ușor de citit.

Trimiteri eficiente

Dacă trebuie să faci trimiteri în mod repetat la anumite pagini dintr-o carte, cum ar fi glosarul sau pagini care conțin o anumită formulă, marchează paginile cu post-it-uri sau cu agrafe de birou. Vei economisi timp.

Citește ca să înveți – rezumat Ce trebuie să știi: • Cititul eficient nu este despre c

-
-

Question/Întreabă: Pe parcursul lecturii, întreabă-te care este scopul textului. Ce

Cum să citești mai repede

În 2007, Ann Jones, campioană mondială la citire rapidă, s-a hotărât să testeze cât de repede poate să citească ultimul volum din seria Harry Potter. Aflată într-o librărie din Londra, a pornit cronometrul și a început cartea de 750 de pagini, pe care a terminat-o după 47 de minute. Aceasta înseamnă cam 4 200 de cuvinte citite pe minut, de 20 de ori mai repede decât o persoană obișnuită. Abilitatea de a citi la o asemenea viteză astronomică fără să compromiți înțelegerea textului este fără îndoială atrăgătoare. Fie și „numai“ capacitatea de a-ți dubla sau tripla viteza de citit se poate dovedi extrem de utilă. Prin urmare, nu e surprinzător că toate cursurile de citire rapidă au avut un succes uriaș când Evelyn Wood a popularizat această metodă în Statele Unite la sfârșitul anilor 1950. De atunci au apărut o mulțime de cursuri, cărți și, mai târziu, programe și aplicații al căror scop era să îi ajute pe oameni să citească mai rapid fără să compromită înțelegerea textului.

Însă un raport amplu din 2016, realizat de Keith Rayner și de patru alți cercetători, a fost publicat în revista Psychological Science in the Public Interest. Cercetătorii evaluaseră mai multe studii, atât despre eficiența tehnicilor de citire rapidă, cât și despre citit în general. Concluzia lor a fost că nu există dovezi potrivit cărora citirea rapidă funcționează, explicând apoi în detaliu de ce folosirea tehnicilor de citire rapidă scade gradul de înțelegere a textului. Cercetătorii au ajuns la concluzia că citirea rapidă este doar un mod sofisticat de a răsfoi.

Deși citirea rapidă nu mai pare să aibă valoare ca metodologie, tot mai există lucruri pe care le poți face ca să citești mai repede, fără să compromiți înțelegerea. Dar, pentru început, să examinăm îndeaproape citirea rapidă și ce anume o determină.

Despre citirea rapidă

Când vorbim despre un ritm normal, ne referim la 150 de cuvinte pe minut. Dacă citești un text cu voce tare, acesta este ritmul în care o faci. Majoritatea oamenilor nu rostesc fiecare cuvânt cu voce tare și pot, prin urmare, să citească mult mai repede. În medie, oamenii educați citesc 200–400 de cuvinte pe minut, cu toate că majoritatea oamenilor sunt mai aproape de 200 decât de 400 de cuvinte. Foarte puțini citesc într-un ritm de 400 de cuvinte pe minut.

Dacă presupunem că citești 250 de cuvinte pe minut, aceasta înseamnă că poți citi un articol scurt de ziar, care are cam 500 de cuvinte, în două minute. Dacă vrei să-ți calculezi viteza de citire, există mai multe teste disponibile online care te ajută în acest sens. Mai poți și să copiezi un text în Word, să citești un minut, apoi să marchezi partea respectivă, ca să vezi câte cuvinte ai citit. Dacă ai citit 240 de cuvinte în respectivul minut, atunci acesta este ritmul tău de citire.

Când îți măsori viteza de citire, ideea nu e să citești cât mai repede posibil, ci să citești în ritmul tău normal. Testele bune de citire rapidă corectează acest aspect pentru că, după aceea, îți pun și întrebări despre conținut.

Ce determină viteza de citire

Mulți cred că ochii sau mai exact mișcarea ochilor determină cât de repede citești. Potrivit acestei logici, o mai mare viteză de citire se poate obține prin antrenarea ochilor să se miște mai repede. Studiile au arătat însă că nu ritmul în care îți miști ochii determină viteza de citire, ci procesarea mentală care are loc: recunoașterea cuvintelor și înțelegerea lor. Cu toate că, în general, acest proces durează mai puțin de jumătate de secundă, oamenii diferă. Unii au nevoie de ceva mai mult timp ca să recunoască cuvintele și să le găsească înțelesul. Cercetările mai arată și că acest proces mental are loc în timp ce ochii noștri se mișcă de la un cuvânt la altul, prin urmare nu pierdem nici un pic de timp cu mișcarea ochilor de la un cuvânt la altul.

Dacă vrei să citești mai repede, ai trei opțiuni:

a. Citește mai puține cuvinte din text, concentrându-te doar pe anumite părți ale acestuia. Să-i spunem „răsfoire eficientă“.

b. Selectează texte mai scurte și mai simple, care pot fi citite în mai puțin timp.

c. Grăbește procesul mental în timp ce citești.

Răsfoire eficientă

Când răsfoiești, sari multe cuvinte și te concentrezi pe anumite cuvinte din fiecare paragraf. Secretul răsfoirii eficiente este să te concentrezi pe cuvintele și informațiile importante. Cele mai importante cuvinte se află, de obicei, în titluri, în cuvintele scrise cu bold și în prima propoziție a fiecărui paragraf – sunt cuvintele asupra cărora ar trebui să te concentrezi când răsfoiești un text. Dacă răsfoiești paragrafe întregi, concentrează-te pe verbe și substantive și sari cuvinte precum „și“, „în“ și „cu“.

Texte mai simple și mai scurte

Un text mai scurt sau mai simplu poate fi citit mai rapid. Când textele care trebuie citite sunt lungi sau greu de înțeles, poți să verifici dacă există texte mai bune, disponibile online sau în altă parte.

Procesare mai rapidă

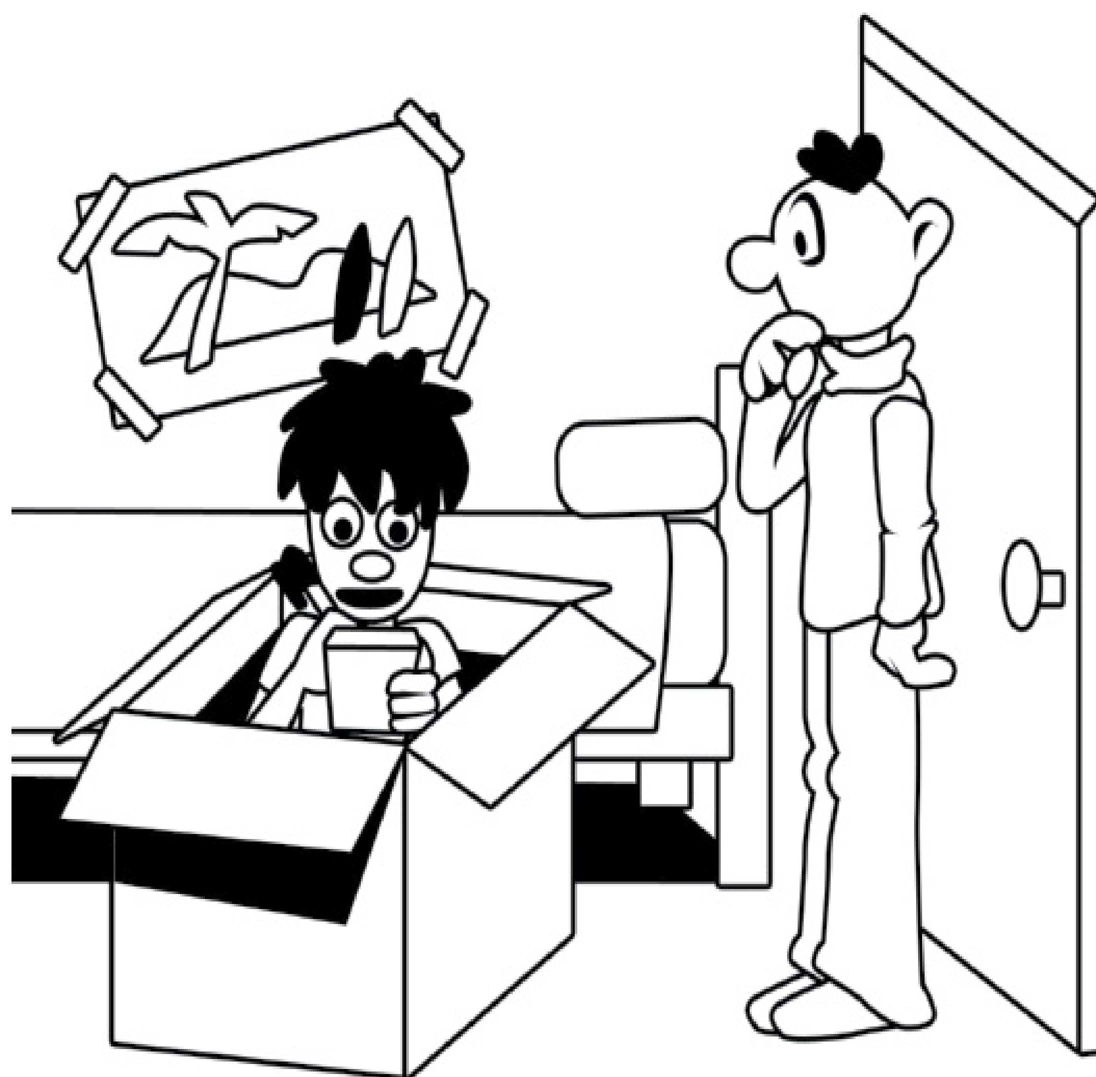
Unul dintre cei mai importanți factori legați de cât de repede poți procesa un text este cât de familiar îți este conținutul. Cuvintele pe care le-ai citit de mai multe ori înainte, cum ar fi „casă“, vor fi procesate mai rapid decât cuvintele mai puțin familiare, precum „a evita“. Întâlnirea unor cuvinte pe care nu le-ai mai citit înainte, cum ar fi „nexus“ sau „mizantrop“, încetinește și ea lectura, iar dacă acele cuvinte nu sunt explicate de context, va fi afectată și înțelegerea. Cu cât un cuvânt îți este mai familiar și cu cât recunoști mai multe cuvinte, cu atât vei citi mai repede. Cel mai bun mod de a-ți antrena viteza de citire este pur și simplu să citești mai mult. Citește texte variate despre subiecte diferite. Îmbogățește-ți vocabularul și familiarizează-te cu diferite cuvinte și subiecte.

Cum să citești mai repede – rezumat Ce trebuie să știi: • Cititul la o viteză foarte

▪

[IMG SectionIntro05_Note-taking_Techniques.jpg]

Tehnici de luare a notițelor



„Am fost sfătuiți să scriem cele mai importante informații într-o cutie."

Despre luarea notițelor

„Mereu să iei notițe“, obișnuia să ne spună profesoara de engleză. Nu o interesa ce scriam sau cum o făceam, atâta timp cât ne notam ceva. Există, într-adevăr, avantaje majore asociate cu luarea de notițe, mai ales:

1. Promovează învățatul

Luarea de notițe îți cere de obicei să te concentrezi, să asculți sau să citești cu atenție și să te gândești la ce și cum scrii. Prin urmare, luarea de notițe în sine este o activitate care promovează învățatul.

2. Economisești timp

Notițele bune îți oferă un rezumat personalizat pe care poți să îl folosești pentru recapitulare, ceea ce te ajută să câștigi mult timp.

Ia notițe de la curs, nu din manual

Înaintea unui examen de strategie de la Oxford, m-am întrebat cum să iau cele mai bune notițe posibile. Știam că notițele trebuie să conțină diferitele instrumente de strategie pe care era nevoie să le știm, precum „modelul Diamantului“ lui Porter sau matricea BCG. Slide-urile de la curs conțineau modelele prin care trecusem, dar erau prea schematice ca să iau notițe din ele. Pe de altă parte, cartea conținea mult prea multe detalii care erau „bine de știut“, dar

care nu erau relevante pentru examen. În final, am făcut o listă cu toate modelele pe care urmau să le includă notițele mele, pe baza slide-urilor de la curs, dar apoi am descris fiecare model diferit cu ajutorul internetului.

Nu privi manualul, slide-urile de la curs sau articolele drept entități separate care au nevoie fiecare de notițe, ci ca pe niște surse diferite, care acoperă părți diferite ale programei. Scopul tău ar trebui să fie să iei notițe bune de la curs, nu dintr-o sursă anume, cum ar fi slide-urile de la curs. Întreabă-te ce trebuie să știi ca să ai rezultate bune la curs, apoi folosește sursele care te pot ajuta să creezi cele mai bune notițe posibile.

Calculator sau carnet?

Una dintre întrebările pe care le primesc mereu când țin workshopuri despre abilitățile de studiu este dacă notițele trebuie luate pe calculator sau pe hârtie. Avantajul folosirii computerului sunt multe: poți să scrii mai repede, să-ți editezi notițele de câte ori vrei, să le stochezi electronic și să elimini problema descifrării scrisului urât de mână (dacă asta e o problemă pentru tine). În același timp, unele lucruri sunt mai ușor și mai rapid de făcut pe hârtie, cum ar fi desenatul sau notarea formulelor, cu excepția cazului în care ai un touchscreen foarte bun. De asemenea, amintește-ți de studiul menționat într-un capitol anterior, care afirma că studenții care iau notițe de mână au tendința să ia notițe mult mai detaliate și învață mai multe în acest timp.[1] Cum ambele forme au avantajele și dezavantajele lor, îți recomand pur și simplu să îți dai seama ce funcționează mai bine pentru tine.

Nu-ți citi notițele, ci recuperează-le

Dacă ai notițe complete și le folosești la recapitularea pentru examen, nu le citi pasiv de mai multe ori, ci recită-le cu voce tare. Uită-te la titluri și la cuvintele-cheie și încearcă să-ți amintești despre ce sunt. Recitarea sau recuperarea informației este mult mai eficientă decât simpla citire a acesteia.[2]

Diferite tipuri de notițe

Există mai multe moduri prin care să iei notițe. În următoarele capitole, le vom trece în revistă pe cele mai frecvente: notițe clasice, hărți mentale și subliniere.

▪

Despre luarea notițelor – rezumat Ce trebuie să știi: • Luarea de notițe: 1. este, în

▪

Notițe scrise

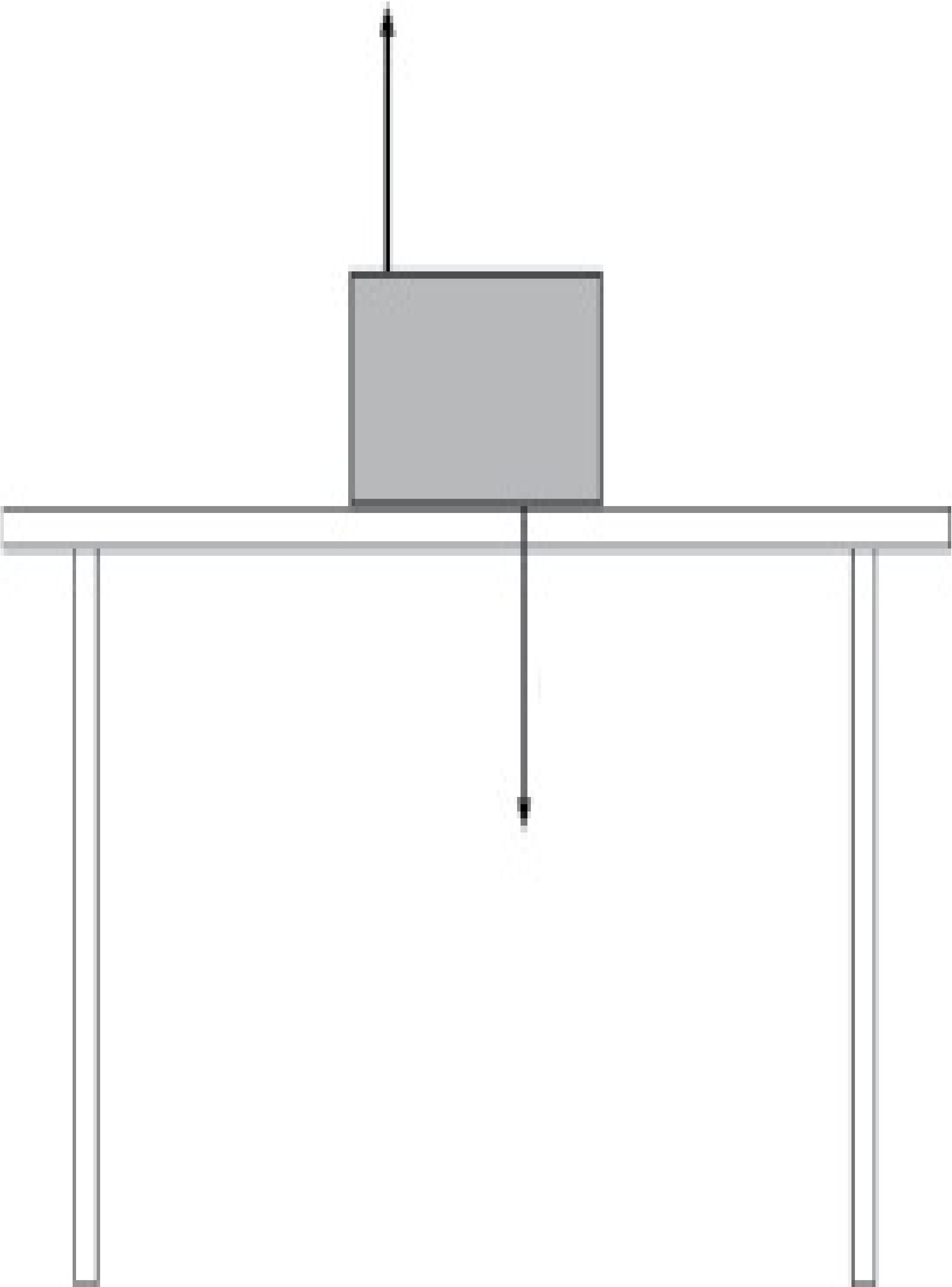
Notițele luate cum trebuie surprind esența unui subiect într-un mod structurat și clar. În acest capitol vom prezenta o tehnică al cărei scop este să te ajute să faci exact asta, indiferent de subiect. Tehnica se numește VLOCC. Fiecare literă reprezintă o componentă sau o calitate pe care ar trebui să o aibă notițele tale: Vizuale, Luate de tine, Organizate, Concise și Cuvinte-cheie.

Vizuale

Creierul își amintește imagini și desene mai bine decât un text. Exprimarea vizuală a conținutului te va ajuta să îl înțelegi și să îți amintești mai ușor informația. Hărțile mentale sunt un exemplu al formei scrise a notițelor, dar există multe alte moduri prin care poți reprezenta vizual informația. Iată mai jos câteva exemple.

Desen

Deseori, un desen este cel mai bun mod de a exprima ceva vizual. De exemplu, când înveți la fizică, poți desena forțele normale și gravitaționale pe o cutie care se află pe masă.



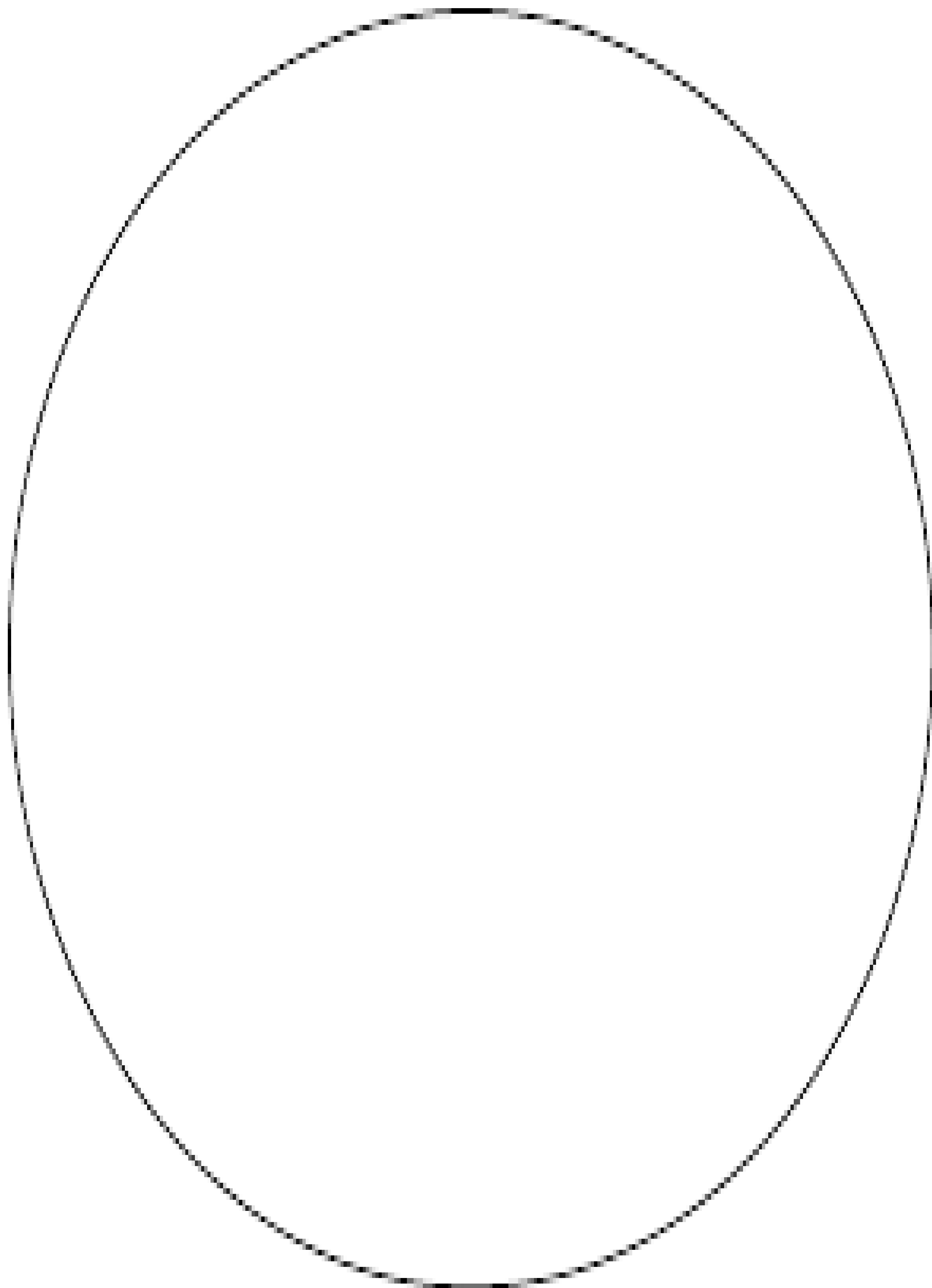
Forță normală

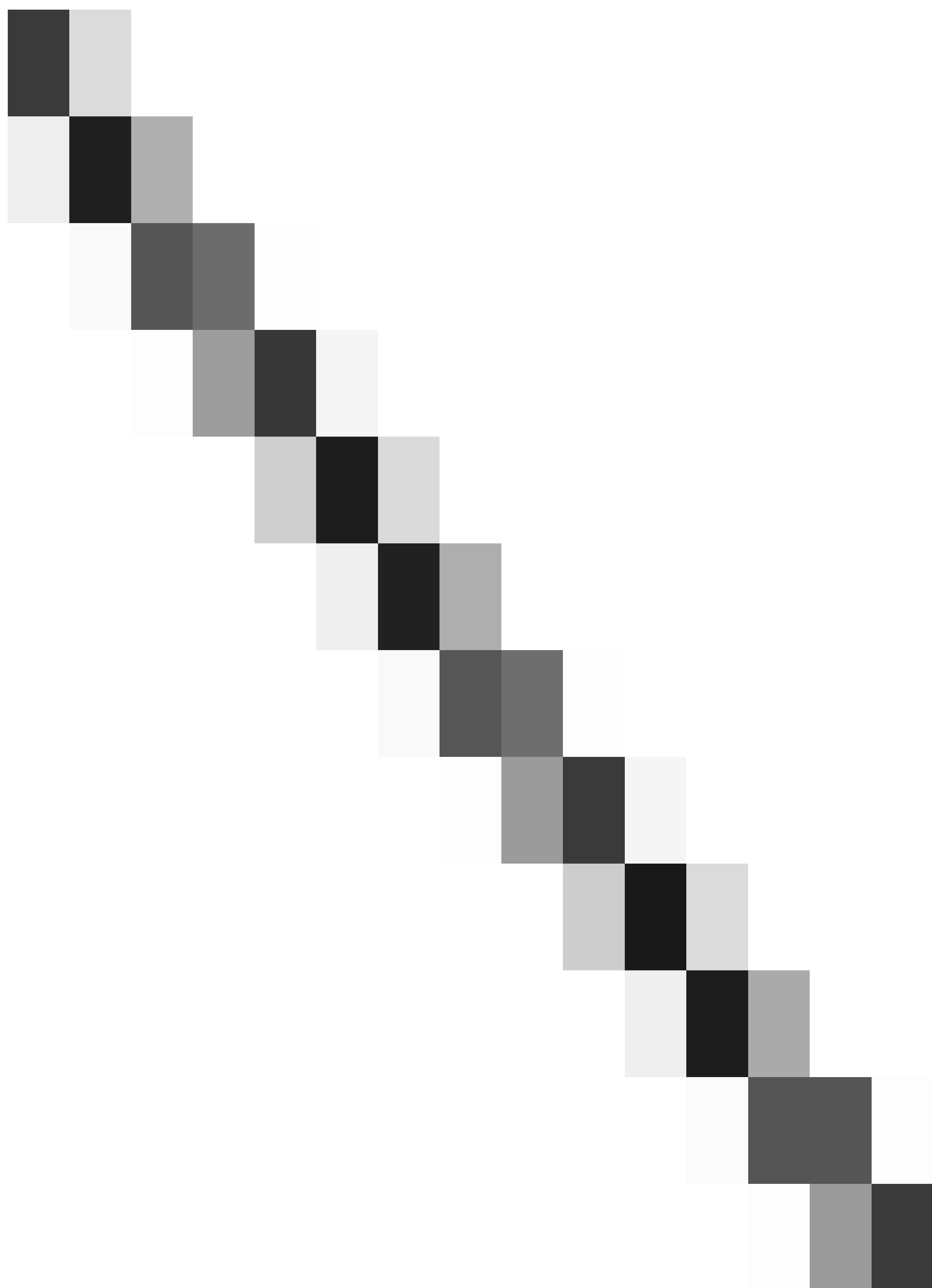
Gravitație

Diagrama Venn

O diagramă Venn arată asemănările și deosebirile dintre două sau trei concepte, cum ar fi diferențele și deosebirile dintre două tipuri de celule regăsite în organismele vii: celulele procariote și eucariote.

Procariote

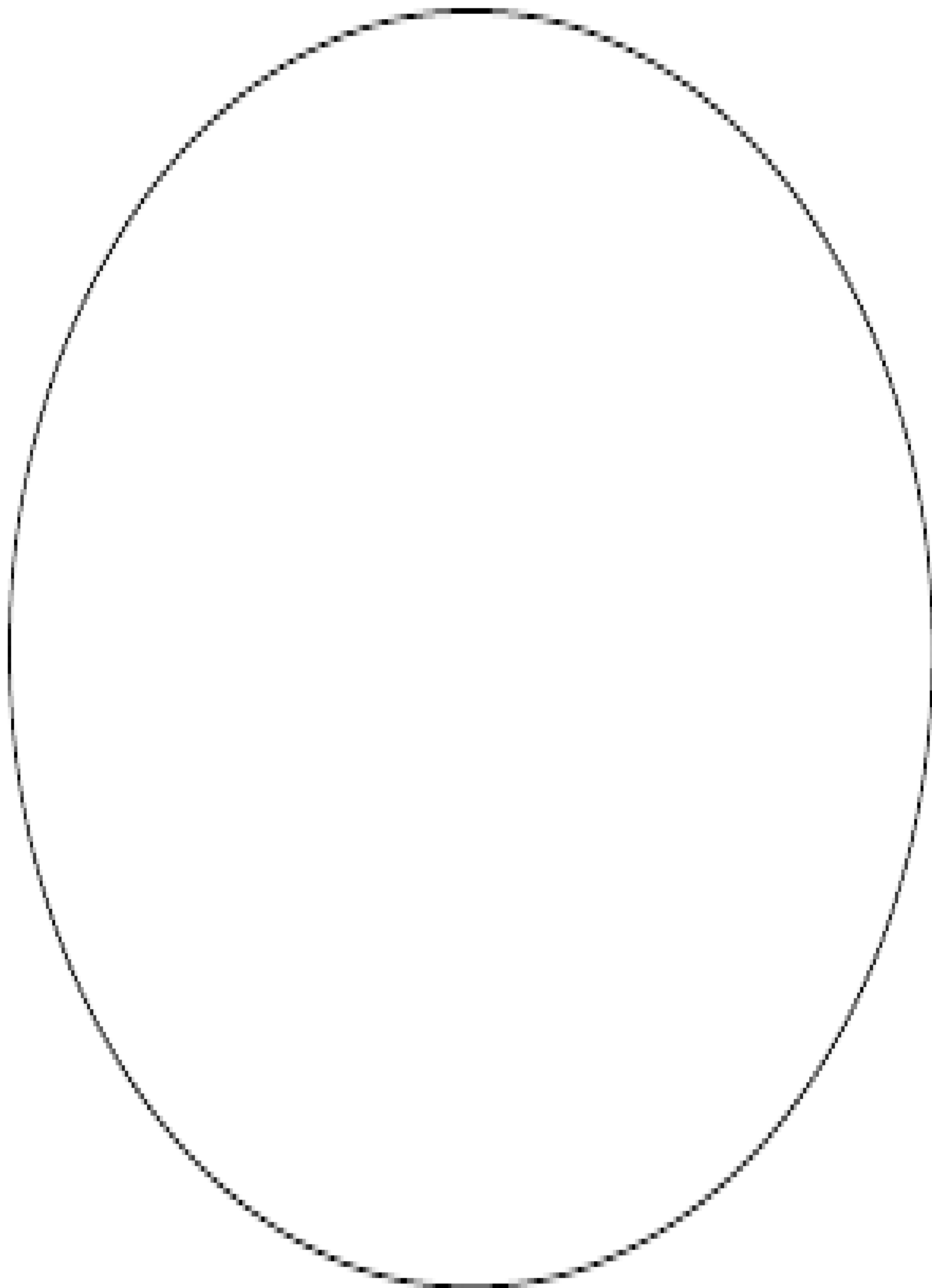




ADN circular

Celule procariote și eucariote

Asemănări și deosebiri



ribozomi

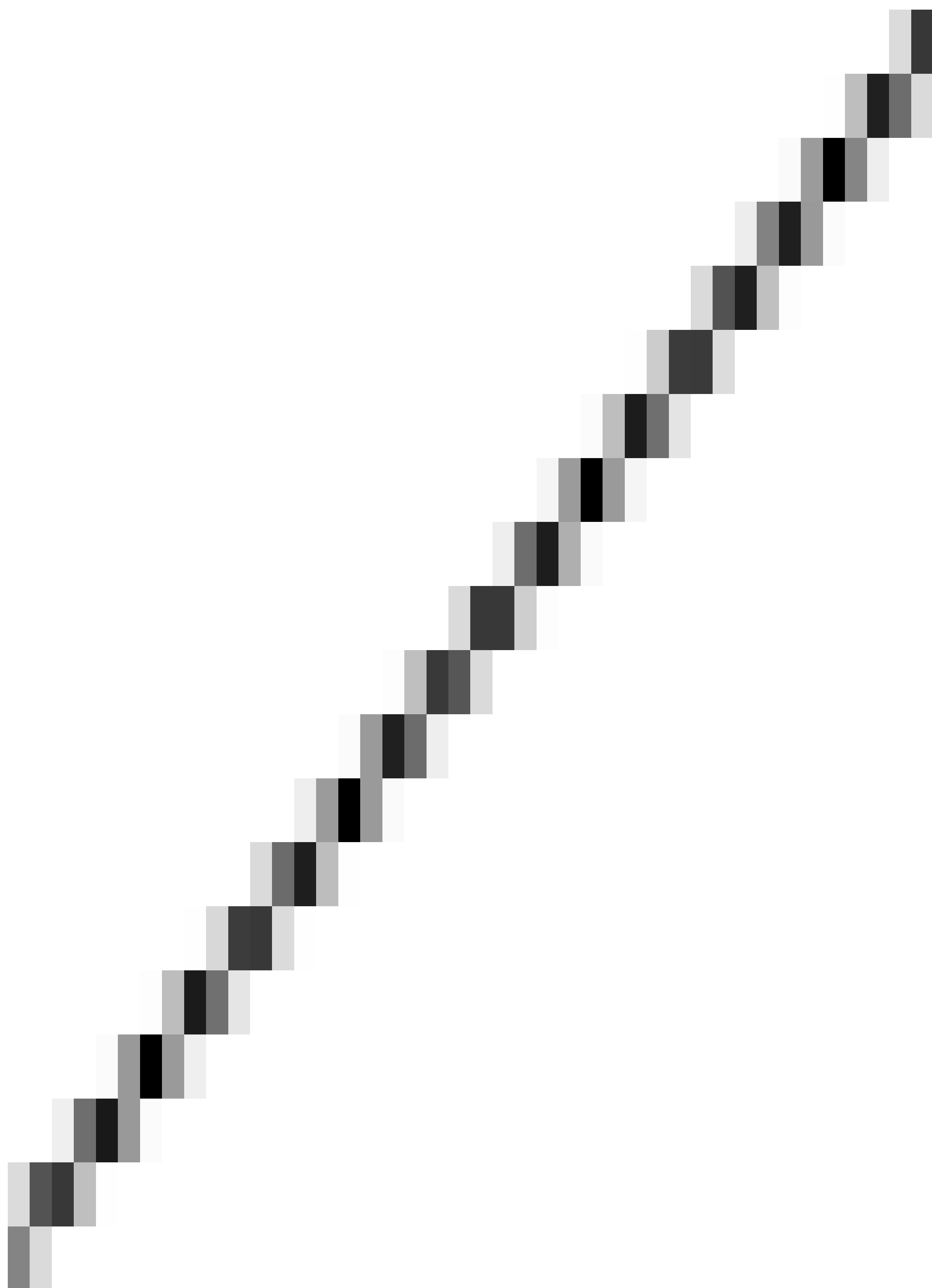
membrană celulară

+++

ADN liniar

organite

nucleu



Ierarhie

O ierarhie prezintă structurile descendente, precum procesul dezvoltării limbilor, de la limbile indo-europene la cele moderne.

indică

indo-iraniene

iraniană

indo-iraniene-greco-italo-celtice

greacă

greco-italo-celtice

albaneză

indo-europene

italiană

italo-celtice

celtă

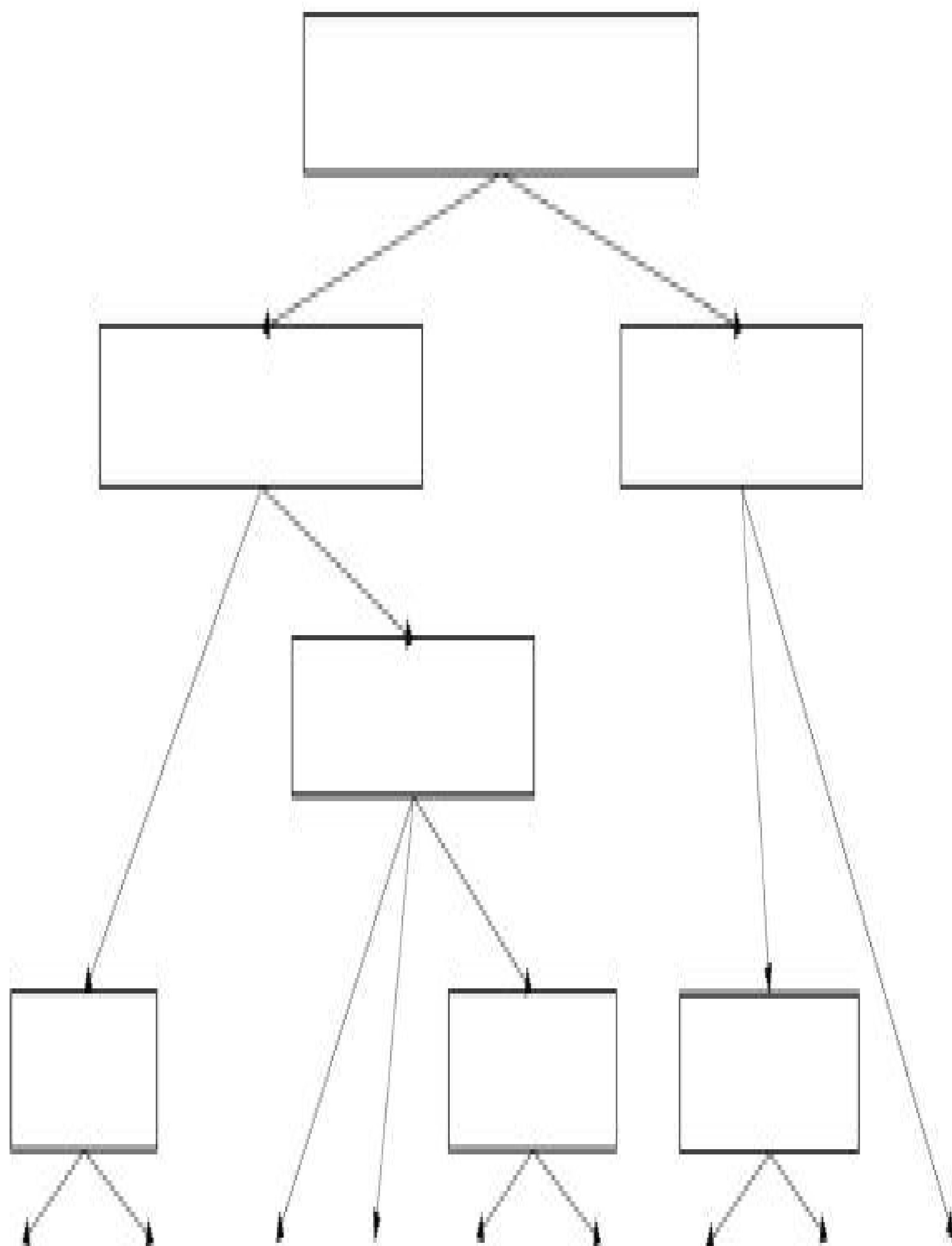
germano-slave

slavă

balto-slave

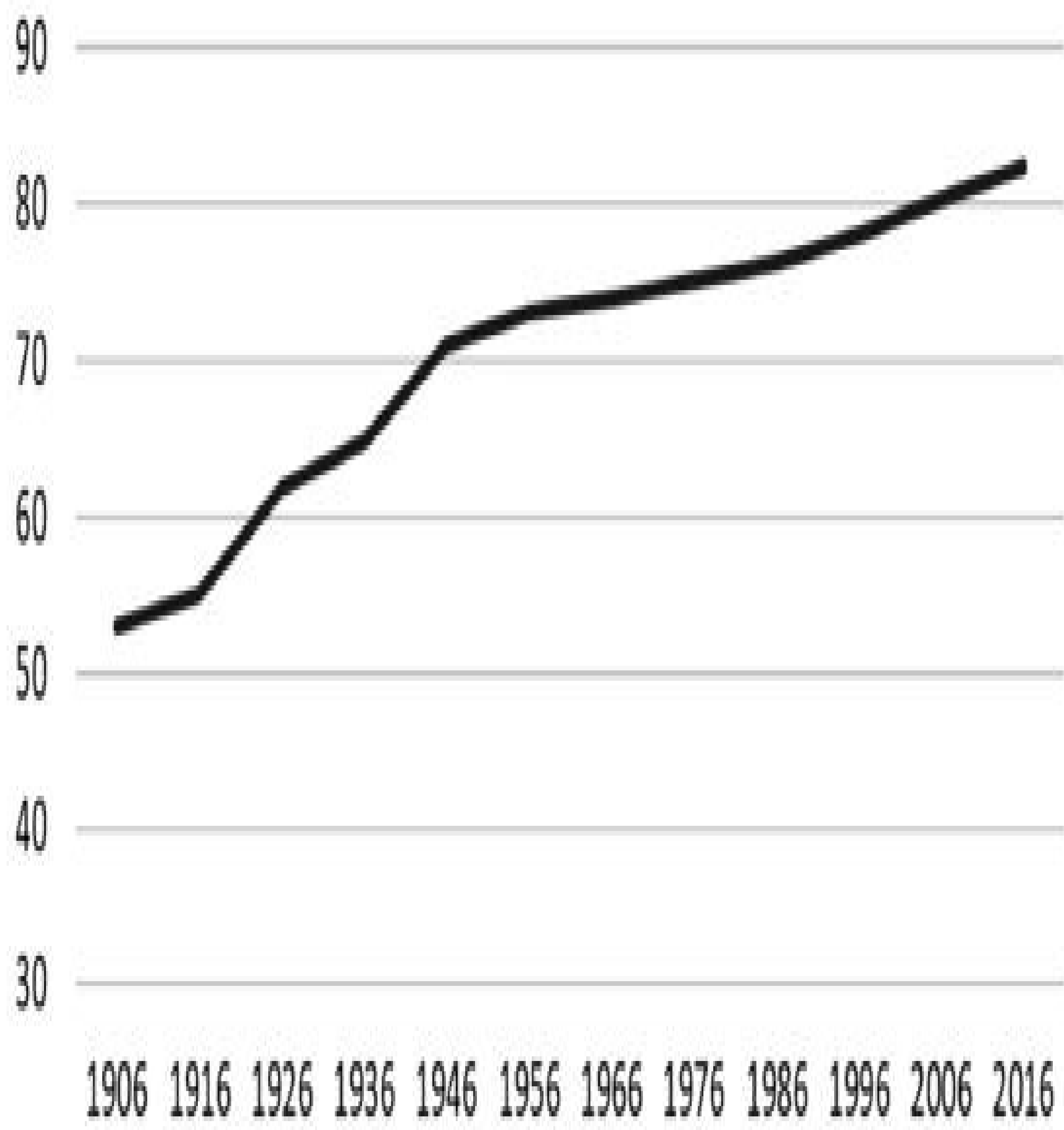
baltică

germană



Grafice

Un grafic exprimă relația dintre două variabile. Acest exemplu arată schimbările privind speranța de viață din ultima sută de ani.



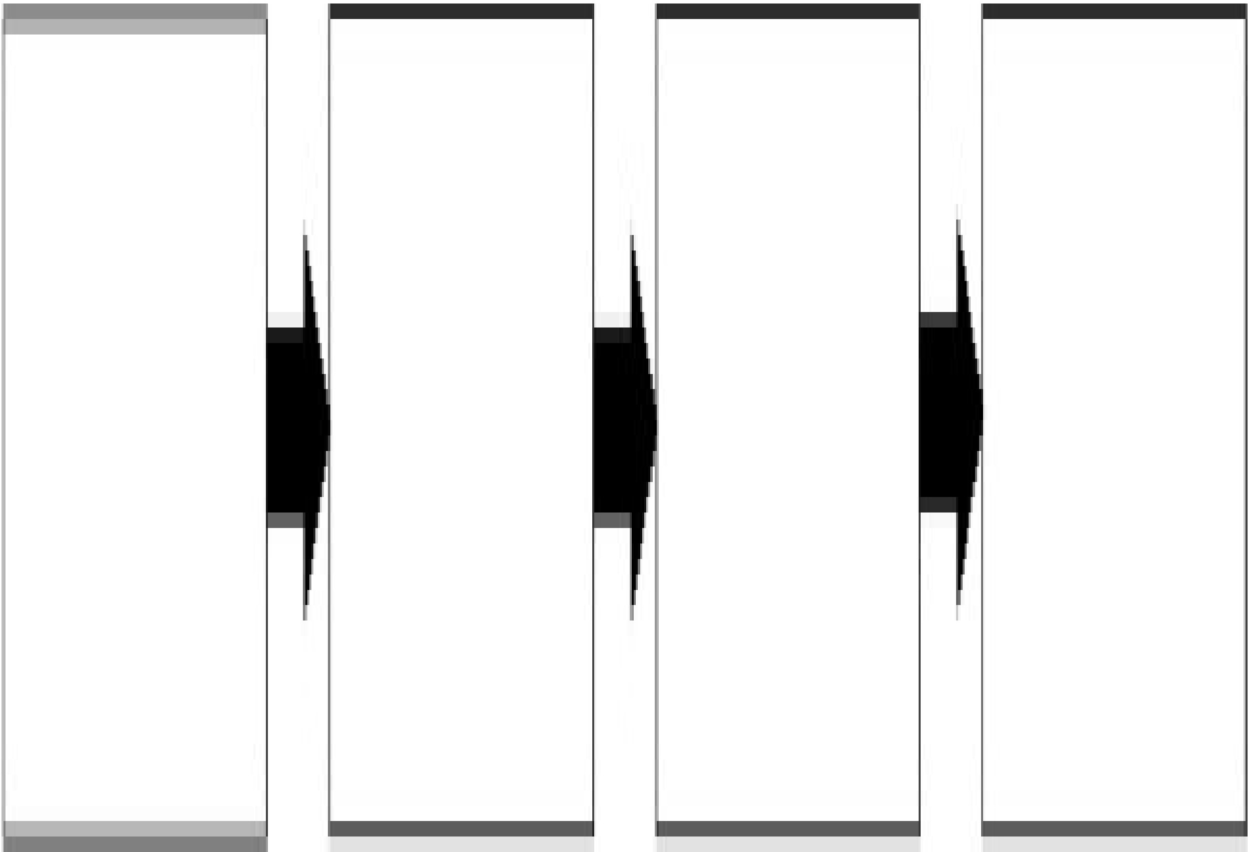
90
80
70
60
50
40
30
1906
1916
1926
1936
1946
1956
1966
1976
1986
1996
2006
2016

Vârstă

Speranță de viață

Diagrame

O diagramă este potrivită pentru descrierea proceselor care conțin diferiți pași, precum un proces de cumpărare.



Recunoaștere a problemei

Căutare a informațiilor

Proces de cumpărare

Evaluare a alternativelor

Decizie de cumpărare

Luate de tine

Cele mai bune notițe sunt cele pe care le-ai luat singur și care exprimă idei folosind propriile tale cuvinte. Înveți mai multe în acest proces și le înțelegi mai ușor. Dacă trebuie să te bazezi pe notițele altcuiva ca să economisești timp sau din alte motive, asigură-te că primești o variantă electronică. Nu copia notițele de mână – asta e o pierdere de timp.

Organizate

Organizează-ți notițele într-un mod structurat, ceea ce le va face mai ușor de citit și de memorat. Folosește titluri, liste cu buline, chenare în jurul informațiilor importante, italice, sublinieri, cuvinte bolduite, simboluri, figuri, culori și așa mai departe.

Concise

Scopul luării de notițe este să surprindă esența, nu să reproducă tot ce citești sau

auzi. Scrie numai lucrurile cele mai importante. Evită propozițiile lungi, care necesită mult timp ca să le scrii și să le citești. Folosește abrevieri (ref., d.ex., inc., km etc.). Dacă înveți dintr-un manual, e mai bine să citești tot capitolul înainte să începi să iei notițe. Dacă iei notițe în timp ce citești textul pentru prima oară, riști să scrii prea multe. Să ne uităm la următoarele exemple:

Exemplul 1

„Wolfgang Amadeus Mozart s-a născut în 1756 și a murit în 1791.“

→ „W.A. Mozart (1756–1791)“

Exemplul 2

„Fisiunea și fuziunea sunt procese nucleare opuse. În cadrul fuziunii, două sau mai multe nuclee se contopesc. În cadrul fisiunii, un nucleu se divide în două sau mai multe părți. Fără fuziune, viața umană așa cum o știm nu ar exista, pentru că Soarele trimite valuri de căldură spre Pământ prin reacția de fuziune. Pe Soare (și pe alte stele), doi atomi de hidrogen fuzionează ca să formeze un atom de heliu, care eliberează cantități mari de energie. Pe de altă parte, fisiunea este un proces care produce energie în reactoare nucleare și bombe nucleare. Cel mai folosit ingredient în procesele de fisiune artificială este uraniul.“

→

Fisiune: 1 nucleu → 2+ nuclee (reactor nuclear + bombe de uraniu)

Fuziune: 2+ nuclee → 1 nucleu (lumina Soarelui + 2x hidrogen → heliu)

Cuvinte-cheie

Identifică cuvintele-cheie, termenii speciali și conceptele, și ordonează-le în partea stângă a foii de hârtie. Acest lucru te va ajuta să recapitulezi notițele mai ușor și să vezi cât de bine ți le amintești.

▪

Notițe scrise – rezumat Ce trebuie să faci: • Folosește tehnica VLOCC ca să iei r

▪

Hărți mentale

Când citești cantități mari de text, e ușor să te pierzi în detalii. Chiar și când vine vorba despre notițe, mai ales dacă sunt lungi de câteva pagini, poate fi greu să vezi imaginea de ansamblu și modul în care sunt conectate lucrurile. Poate de aceea filosoful Boethius a decis, în urmă cu 1 500 de ani, să rezume o întreagă carte despre categoriile lui Aristotel într-un simplu desen.[1] Folosind linii, cercuri și cuvinte, Boethius a desenat un fel de arbore care arăta relațiile dintre diferitele categorii ale lui Aristotel. Această hartă mentală a ilustrat categoriile lui Aristotel atât de bine, încât a fost reprodusă de multe ori și chiar a primit propriul nume: „arborele porfirian“. Boethius nu a fost singura persoană de renume care a folosit hărți mentale. Dacă vei vizita Universitatea Cambridge și vei deschide caietul lui Isaac Newton din 1665, vei găsi o hartă mentală la pagina 3.[2]

O hartă mentală este o diagramă folosită pentru organizarea vizuală a informației. În cea mai simplă formă a sa, constă în doar câteva cuvinte legate prin cratime. În toată splendoarea sa însă, o hartă mentală este trasată cu atenție, în culori vii, cu simboluri și linii elegante care seamănă cu ramurile unui copac. Poți să creezi o hartă mentală pentru aproape orice: un subiect de studiu, o prelegere, un capitol sau chiar un curs întreg. Există aplicații și programe disponibile pentru crearea de hărți mentale digitale.

De ce să faci hărți mentale

Ca să testeze efectul hărților mentale asupra învățării, niște cercetători americani s-au hotărât să facă un experiment care implica 62 de studenți la științe. I-au împărțit în două grupuri. Un grup a fost pregătit să scrie rezumate, pe când celălalt a fost pregătit să realizeze hărți mentale. Luna următoare, studenții din primul grup au scris zilnic rezumate ale subiectelor discutate la cursurile de știință, iar studenții din celălalt grup au făcut hărți mentale zilnice cu același conținut. La sfârșitul lunii, cercetătorii au testat cât de bine au înțeles studenții

anumite subiecte studiate, iar rezultatele au fost clare: studenții care folosiseră hărți mentale aveau o înțelegere mai profundă, puteau face raționamente mai bine și au obținut note mai mari la test.[3]

Hărțile mentale te constrâng să te uiți la imaginea de ansamblu și să te gândești la modul în care diferite concepte se leagă unul de altul. Reprezentarea vizuală a conținutului exprimă relații mult mai clar decât textul pur și simplu. Ca urmare, hărțile mentale te pot ajuta să înțelegi mai bine un anumit subiect. Un alt mare avantaj este că hărțile mentale comunică mult în puțin spațiu și, deoarece nu conțin prea multe cuvinte, sunt ușor de citit și de memorat.

Cum să folosești hărțile mentale

Hărțile mentale sunt utile mai ales când ai cantități mari de informație pe care trebuie să le organizezi și să le rezumi. Sunt însă mai puțin eficiente când trebuie să memorezi un text cuvânt cu cuvânt. Hărțile mentale sunt și destul de personale, dat fiind că nu e ușor să folosești hărțile mentale ale altor oameni decât dacă le-ați parcurs împreună.

127 milioane

Densitate mare

Jocuri

Limbă: japoneză

Sushi

Religie

Branduri

Sporturi

Pokemon

PlayStation

Super Mario

altele (15%)

shintoism

budism

Karate

Sumo

Casio

Toyota

Panasonic

Asics

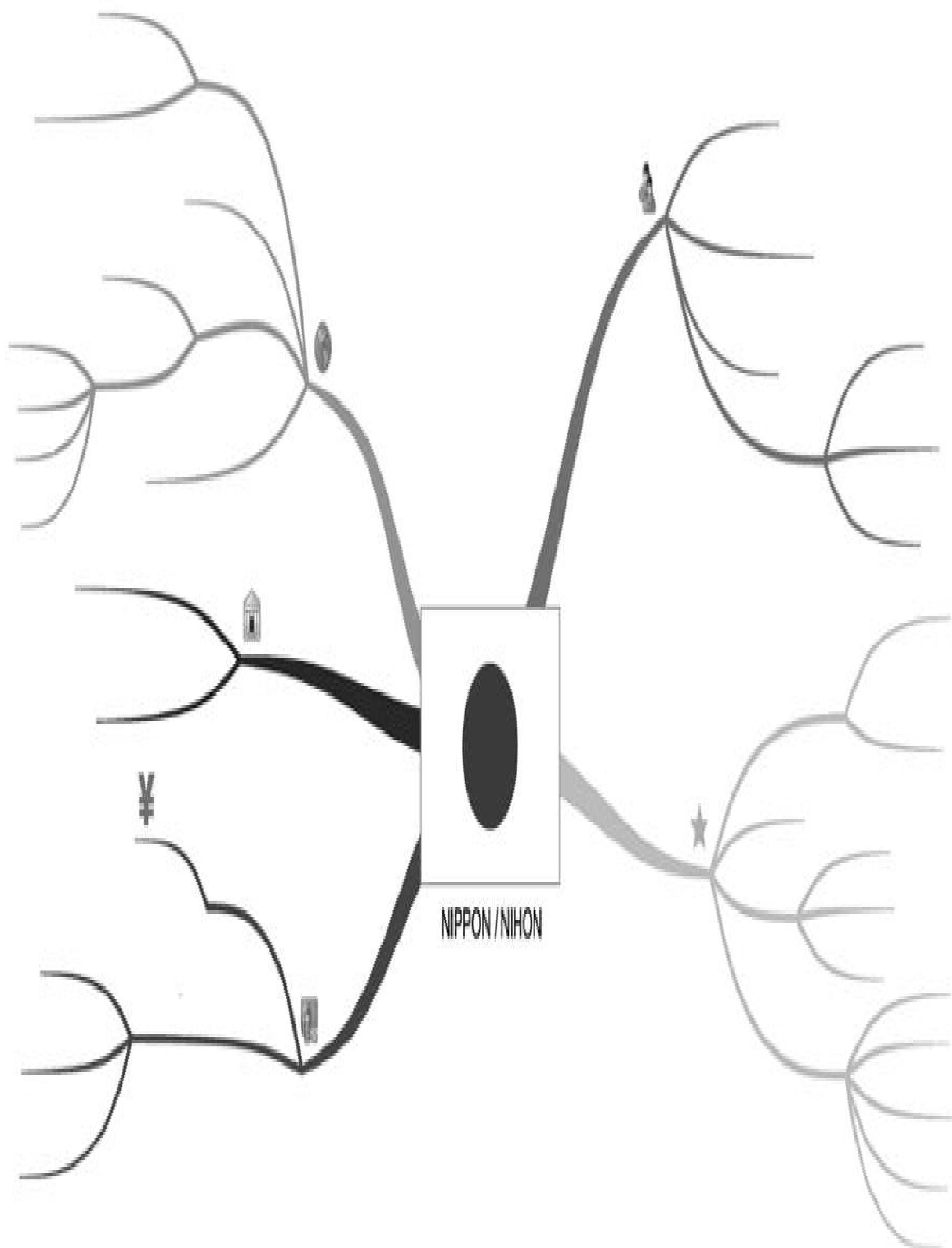
Sony

37 000 $/cap de locuitor

a 4-a cea mai mare

Hokkaido

Shikoku


NIPPON / NIHON

Kyushu

Exemplu de hartă mentală

Honshu

5 trilioane

China, Rusia, Coreea

Împăratul Naruhito

Monarhie constituțională

4 insule mari

Oceanul Pacific

6 800 insule

47 de prefecturi

Produs Intern Brut

Yen

377 000 m²

Asia de Est

Monedă

Arhipelag

Guvernare

ECONOMIE

GEOGRAFIE

Japonia

POPULATIE

CUNOSCUTĂ PENTRU

Cei care folosesc constant hărți mentale pe parcursul studiilor investesc adesea timp în desenarea unor hărți detaliate care acoperă tot ce trebuie să știe despre un anumit subiect. Și întrucât, de obicei, un curs acoperă mai multe subiecte, ei pot alcătui mai multe hărți mentale pentru un curs. Unii realizează și o „hartă mentală a hărților mentale“, ca să aibă o hartă mentală generală ce acoperă tot cursul. Când se pregătesc pentru examene, ei recapitulează și memorează aceste hărți mentale.

Cum să faci o hartă mentală eficientă

Deși există mai multe moduri prin care să faci o hartă mentală, iată câțiva pași care te vor ajuta să te asiguri că hărțile sunt cât se poate de eficiente. Urmarea acestor pași este utilă mai ales dacă ai de gând să folosești hărțile mentale la pregătirea pentru examen.

1. Asigură-te că ai suficient spațiu

Chiar dacă poți să desenezi în colțul unei foi de hârtie, aceasta nu este o hartă mentală. Pentru ca o hartă mentală să arate imaginea de ansamblu și conexiunile dintre concepte, e important să ai destul loc pentru toate părțile, astfel încât ramurile să nu continue pe cealaltă parte a foii. Prin urmare, folosește cel puțin o coală A4. Folosește o foaie neliniată, deoarece liniile îți vor distrage atenția.

2. Lasă harta să se întindă mai ales pe orizontală

Deoarece ochii noștri sunt unul lângă celălalt, câmpul nostru vizual este mai mult lat decât înalt. Dacă ai multe elemente pe care să le așezi pe hartă, e mai

ușor să vezi imaginea de ansamblu când aceste elemente sunt puse unul lângă altul, nu unul deasupra celuilalt. Prin urmare, folosește „modul peisaj“ și fă harta mentală mai mult lată decât înaltă.

3. Începe din centru

Scrie titlul hărții mentale, de exemplu despre ce este aceasta, în centrul foii. Fă un mic desen în jurul titlului (numit imagine centrală) care să îl ilustreze.

4. Păstrează cele mai importante cuvinte aproape de centru

Organizează harta mentală astfel încât cele mai importante idei să fie cel mai aproape de centru, în timp ce detaliile mai puțin importante să fie mai depărtate. Poți reflecta la această variație a importanței desenând ramurile mai groase aproape de centru și pe cele mai subțiri mai departe.

5. Folosește doar unul sau două cuvinte pe ramură

Scopul hărților mentale este să comunice mult cu puține cuvinte. Gândește-te la cuvinte-cheie eficiente și limitează-te la unul sau două cuvinte pe ramură.

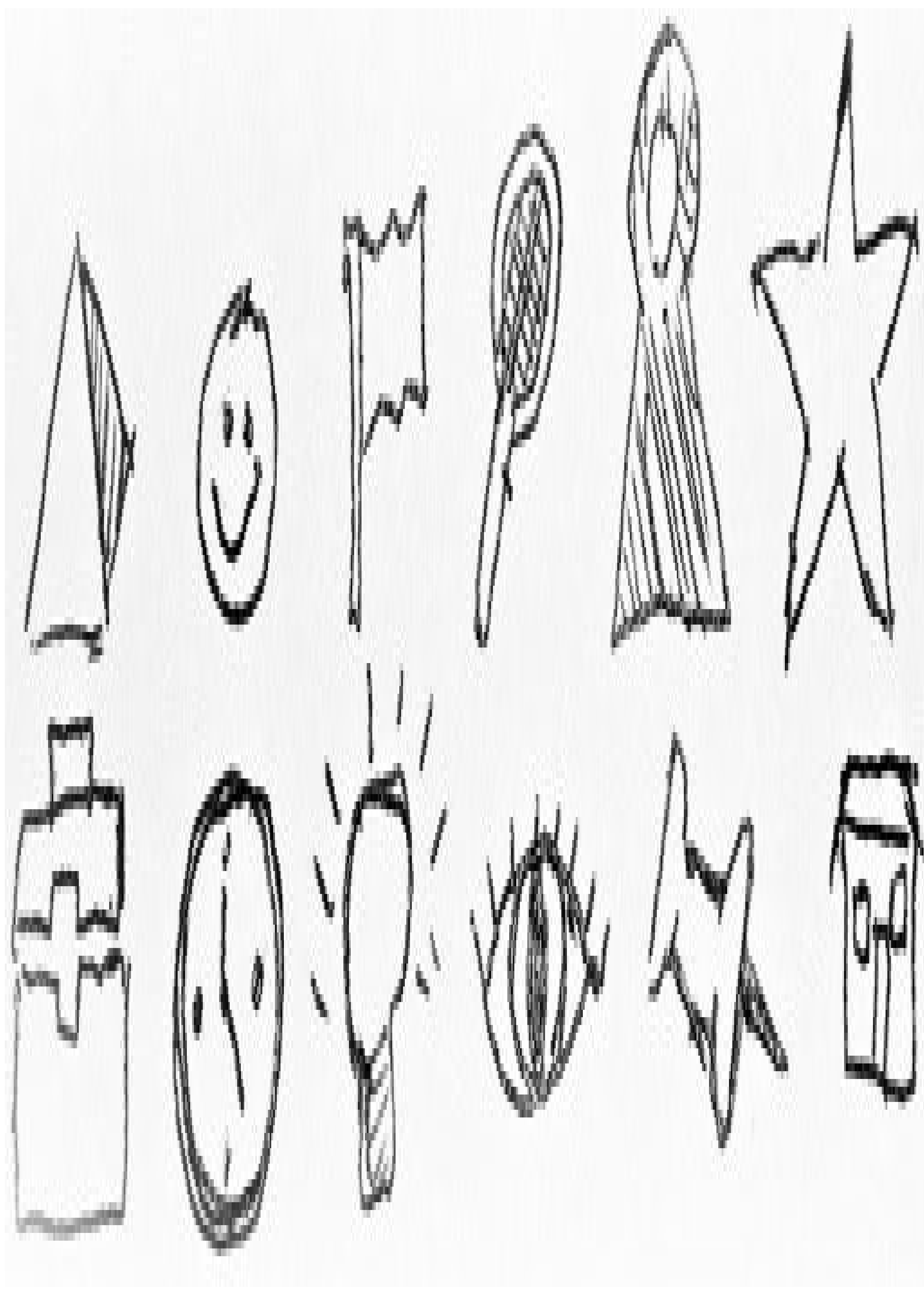
6. Scrie pe orizontală

Încearcă să scrii toate cuvintele pe orizontală, ca să nu fii nevoit să rotești foaia ca să le citești. Acest lucru te va ajuta să citești mai ușor și mai repede harta

mentală.

7. Folosește culori și simboluri

Fă harta mentală cât mai vizuală cu putință. Colorează ramurile și înlocuiește sau suplimentează cuvintele-cheie cu simboluri și desene. Nu trebuie să fii Picasso ca să faci desene eficiente.



Exemple de simboluri

▪

Hărți mentale – rezumat Ce trebuie să știi: • Hărțile mentale organizează vizual

▪

Sublinierea textului

Într-o scenă din sitcomul Malcolm in the Middle, Reese, fratele mai mare al lui Malcolm, stă la masa din bucătărie cu un manual în față și cu un marker galben în mâna dreaptă, subliniind fiecare cuvânt de pe fiecare rând. I s-a spus că e mai ușor să-ți amintești cuvinte când sunt subliniate și, bineînțeles, vrea să-și amintească totul.

Folosirea unui marker, a pixului sau creionului ca să subliniezi cuvinte sau propoziții importante e o tehnică de studiu destul de obișnuită. Într-un fel, e un mod indirect de a lua notițe. Trebuie însă să fii atent și să eviți să subliniezi prea mult, pentru că dacă o faci (ca Reese), nu va mai conta dacă fundalul textului e alb sau galben.

Avantajele sublinierii textului

Prima oară când am înțeles adevărata importanță a sublinierii textului eram la Oxford. Acolo, multe cursuri au fost predate prin metoda de caz. În această metodă, toată lumea din sală citește un caz care implică o provocare înainte de prelegere. Apoi, clasa discută această provocare în timpul cursului și încearcă să găsească o soluție. Cazul în sine e explicat într-un document care poate avea 30 de pagini sau mai mult. Toată lumea trebuie să participe la discuție, iar acest lucru nu e posibil dacă nu ai citit cazul dinainte. Deoarece toate acestea erau noi pentru mine, l-am întrebat pe profesor la începutul cursului care este cel mai eficient mod de a citi cazul. „Folosește un marker“, mi-a zis el. „Așa poți să găsești repede informațiile când discutăm textul din clasă.“ „Dar nu e mai bine să fac un set separat de notițe, care conțin ideile cele mai importante?“, l-am întrebat. „Poate, dar nu m-ai întrebat care e cel mai bun mod. M-ai întrebat care e cel mai eficient“, a răspuns profesorul. „E mult mai ușor să subliniezi ideile importante direct pe text decât să le notezi separat. Și dacă faci asta, nu trebuie să citești textul decât o dată și să cauți după aceea informațiile în timpul discuției noastre.“

Acesta e cel mai mare avantaj al sublinierii: poți să marchezi informații importante fără să te apleci prea mult timp asupra lor. Prin urmare, când citesc un raport, un articol sau un manual, mereu am markerul la îndemână. Știu că, în viitor, voi vrea probabil să caut niște idei importante, dar nu vreau să fiu nevoit să citesc din nou tot textul.

E adevărat că nu procesez conținutul la fel de activ ca atunci când iau notițe, în schimb, nu petrec timp suplimentar recitind textul. În plus, nu avem mereu timp să luăm notițe când citim. Sublinerea poate să funcționeze și ca un prim pas în luarea de notițe – pur și simplu începi prin sublinierea părților importante ale conținutului și mai târziu poți să iei notițe pe baza celor subliniate.

Chiar dacă nu vei reciti ce ai subliniat, tot poate fi de ajutor. La Universitatea Simon Fraser din Canada, dr. Phil Winne a petrecut mult timp studiind efectele sublinierii textului, descoperind că sunt șanse mai mari să-ți amintești un cuvânt dacă l-ai subliniat.[1]

În același timp, alte studii au sugerat că ar trebui să fim atenți cu presupunerea că am învățat ceva foarte bine pentru că l-am subliniat.[2] Sublinierea textului poate oferi o senzație falsă de siguranță. Doar pentru că pui o culoare în spatele unor cuvinte din text nu înseamnă că ai o înțelegere profundă a conținutului respectiv.

Sublinierea textului este importantă mai ales pentru marcarea conținutului important și recuperarea mai ușoară a acestei informații mai târziu.

Cum să subliniezi eficient

• **Subliniază numai ce e important**

Aceasta este cea mai importantă și mai dificilă parte a sublinierii textului. Ca să profiți din plin de asta, trebuie să te limitezi numai la cele mai importante idei. Sublinierea informației neimportante îți distrage atenția de la ce e important. Dacă ai multe informații de fundal, e mai ușor să identifici imediat ce e important. Dacă nu ai așa ceva, ar fi bine să aștepți până ai terminat de citit

paragraful sau pagina.

• Nu sublinia prea mult

O greșeală frecventă este sublinierea în exces. Cât ar trebui să subliniezi? Dacă textul e saturat cu informații și ai puține informații de fundal, vei sublinia mai mult decât dacă știi că textul e încărcat cu multe detalii inutile. O regulă de bază spune că scopul ar trebui să fie 20% din text. În cele mai multe cazuri, asta e probabil o regulă bună de urmat.

• Marchează activ

Nu sublinia automat tot ce e cu italice sau cu bold. Nu înveți nimic dintr-o activitate atât de pasivă. Întreabă-te care sunt cele mai importante părți. Uneori, mai ales în manuale, cele mai importante părți sunt deja scrise cu bold, puse în chenare sau marcate într-un fel sau altul. Dacă sarcina a fost făcută de autor și pur și simplu subliniezi din nou, prin adăugarea propriei tale culori, cel mai probabil îți pierzi timpul.

• Folosește o schemă de culori

Când subliniezi un text, folosește o culoare sau creează un sistem prin care să marchezi tipuri diferite de informații în culori diferite. De exemplu, cuvintele-cheie pot fi marcate cu o culoare, formulele cu alta și exemplele cu o a treia. Sau poți grada lucrurile: o culoare pentru ce simți că e important, o alta pentru materialul mai puțin important și o a treia pentru explicații suplimentare. Am stat odată în tren lângă un student care folosea un asemenea sistem de culori. Folosea galben pentru ce credea că e important sau interesant și portocaliu pentru ce

credea că e greu de înțeles și are nevoie de mai multă atenție. În plus, folosea un pix ca să noteze întrebări, gânduri și idei.

▪

Sublinierea textului – rezumat Ce trebuie să știi: • Sublinierea textului este un m

-
-

Ce trebuie să faci: • Subliniază numai ce e important. Ca regulă de bază, aceasta

Tehnici de memorare

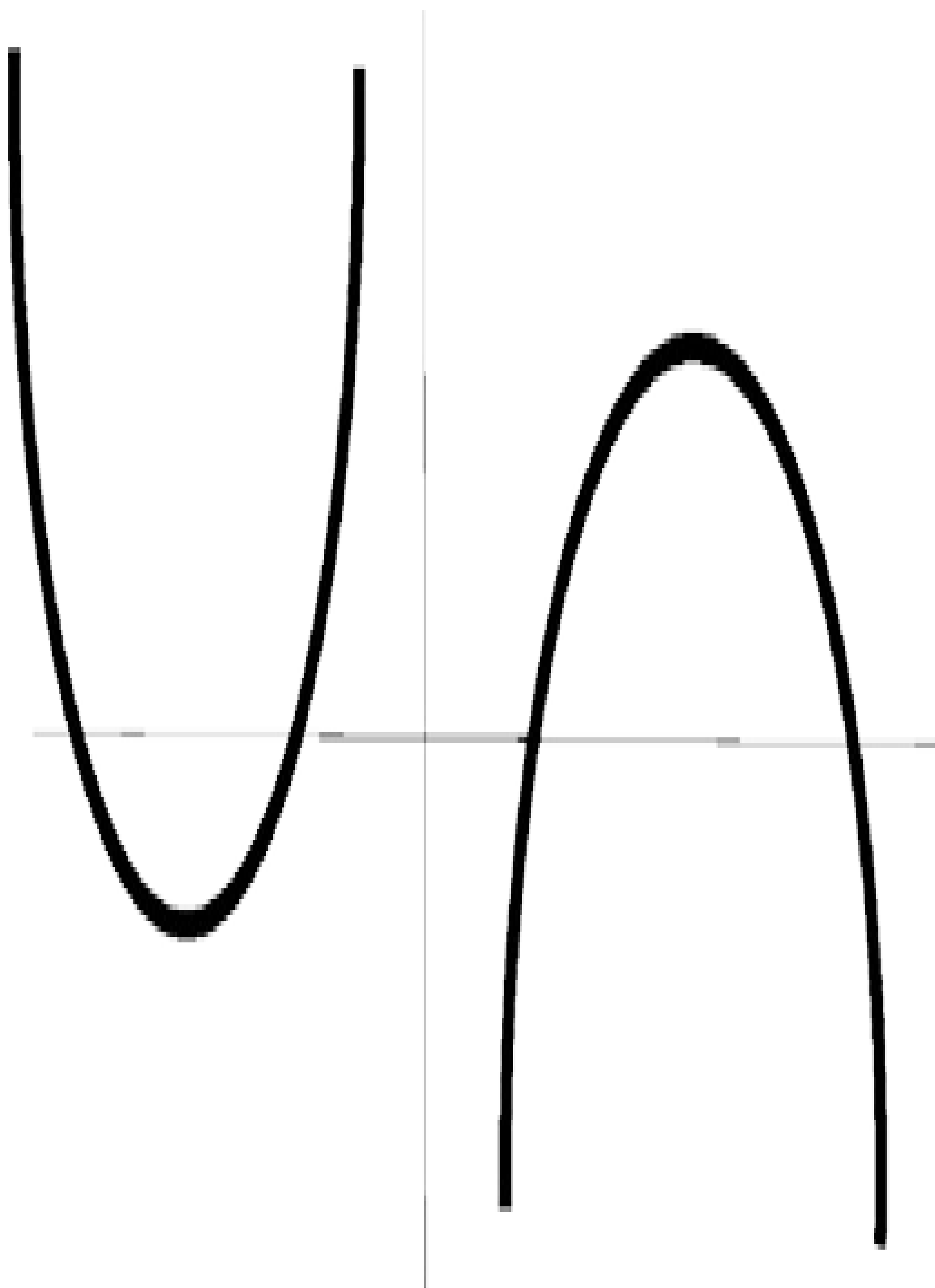


Tehnici de memorare convenționale

În Statele Unite, copiii care merg la școală sunt învățați că „în 1492, Columb a navigat pe oceanul cu furtuni în toi“. Această propoziție folosește rima ca să-i ajute pe copii să își amintească anul în care Cristofor Columb a descoperit America. În acest capitol vom trece în revistă rima și alte tehnici de memorare.

Formează o asociere

Cea mai simplă tehnică pentru a-ți aminti ceva este să formezi o asociere. De exemplu, un concept matematic deseori confundat este diferența dintre curbele concave și cele convexe. O asociere simplă, ca să-ți amintești diferența, este că o curbă concavă arată ca intrarea într-o peșteră.



convex

concav

Grupează obiectele împreună

Te-ai gândit vreodată la motivul pentru care cifrele dintr-un număr de telefon sunt mereu date în seturi de câte două, trei sau patru numere – de exemplu 6867-8424 în loc de 6-8-6-7-8-4-2-4? Motivul este că e mai simplu să-ți amintești două, trei sau patru numere mai mari în loc de opt numere individuale. În mod asemănător, e mai ușor să îți amintești cuvântul „grup“ decât patru litere – g-r-u-p. În loc să fie nevoie să îți amintești patru elemente, nu trebuie să îți amintești decât unul.

Caută tipare

E mai ușor să îți amintești ceva dacă poți să recunoști un tipar, o regulă sau un principiu. De exemplu, scrierea corectă a cuvântului „Mississippi“ se bazează pe regula „câte două din fiecare“. Sau gândește-te la numărul mare 691114161921242629313436. Memorarea lui poate să dureze mult, dar nu și dacă poți găsi un tipar. Încearcă înainte să citești răspunsul de mai jos..

Tiparul este 6+3+2+3+2+3+2, adică 6 (+3), 9 (+2), 11 (+3), 14 (+2), 16 și așa mai departe. Acum este mult mai ușor să îți amintești acest număr. Nu trebuie decât să îți amintești că începe cu 6, apoi adună alternativ 3 cu 2, până se termină cu 36.

Vezi dacă rimează

O rimă ușor de reținut poate să te ajute să îți amintești informațiile. Poate îți amintești de la chimie că adăugarea acidului în apă nu e de obicei o problemă, dar adăugarea apei în acid poate provoca un haos. O rimă obișnuită care le reamintește studenților de această relație este: „Dacă tu crezi că viața curge placid, adaugă apă în acid“.

Folosește acronime sau propoziții

Dacă trebuie să înveți un grup de cuvinte, verifică dacă primele litere ale cuvintelor pot forma un acronim ușor de reținut. Poate ai învățat culorile care formează curcubeul de la cuvântul ROGVAIV (roșu, oranj, galben, violet, albastru, indigo, verde). Sau că „SPA“ îți dă numele și ordinea filosofilor greci Socrate, Platon și Aristotel. Uneori e dificil să formezi un cuvânt cu sens. În acest caz, poate fi mai ușor să folosești o propoziție. Următoarea propoziție prezintă planetele din sistemul nostru solar în ordinea corectă: „Mama Vine Pe la mine Miercurea, Joia și Sâmbăta, Uneori și când Ninge.“ (Mercur, Venus, Pământ, Marte, Jupiter, Saturn, Uranus și Neptun).

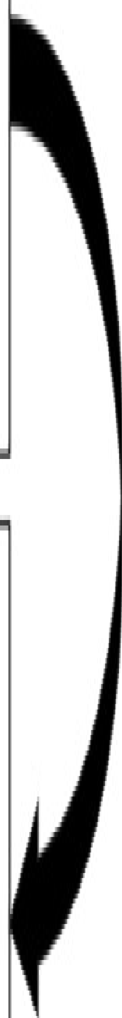
Dacă trebuie să reții numere, poți folosi propoziții și în alt mod. Fă astfel încât numărul literelor din fiecare cuvânt să reprezinte un număr. Astfel, propoziția „Are o masă“ poate să-ți amintească de numărul pi (π) 3,14: „Are (3) o (1) masă (4)“.

Autotestare spațiată

Uneori, poate să fie prea greu sau poate lua prea mult timp să folosești vreuna

dintre sugestiile de mai sus. În acele cazuri, poți folosi pur și simplu repetiția ca să memorezi informațiile. Însă metoda de a te uita iar și iar peste acele informații nu este foarte eficientă. În schimb, te poți testa singur. Aruncă o privire asupra materialului, apoi vezi cât îți amintești. Nu face asta pe perioade lungi de timp, ci puțin acum și apoi reia învățarea mai târziu. Poți să-ți folosești notițele în acest scop sau să faci cartonașe. Avantajul acestora din urmă e că poți să le amesteci și să schimbi astfel ordinea în care citești sau te testezi. Cartonașele sunt bune și pentru recapitulare dacă nu ai la dispoziție prea mult timp. Poți și să descarci o aplicație pentru mobil și să creezi cartonașe electronice, pe care să le ai mereu cu tine.

FORMULE	VOCABULAR	DATE
Panta unei linii drepte dintre două puncte	ȘCOALĂ	NAȚIUNILE UNITE
$m = \frac{(Y2 - Y1)}{(X2 - X1)}$	ESCUELA	• Înființare în 1945 • Sediul în NYC • 193 de state membre


Mai sus sunt câteva exemple de cartonașe.

▪

Tehnici de memorare convenționale – rezumat Ce trebuie să știi: • Tehnicile de r

▪

Vizualizare

Când studiam spaniola, un coleg l-a întrebat pe profesor cum putea să evite încurcarea termenilor pentru est și vest, care sunt aproape identici în spaniolă: „este“ și „oeste“. Profesorul a avut o sugestie aparent bizară: „Imaginează-ți un cowboy care scoate pistolul. Tu trebuie să te uiți fix la capătul rotund al revolverului, care formează un «o», ca în «oeste». Atunci știi că ești în Vestul Sălbatic“. Clasa a izbucnit în râs, dar profesorul tocmai ce subliniase ceva important. Tehnicile de vizualizare sunt printre cele mai puternice instrumente de memorare a informațiilor. În general, creierul uman poate să își amintească imagini mult mai bine decât cuvinte.

Cum funcționează tehnicile de vizualizare?

Toate tehnicile de vizualizare au ceva în comun: folosesc imagini ca reprezentări pentru cuvintele sau informațiile pe care trebuie să ți le amintești. În cadrul acestei tehnici, trebuie să:

1. Determini ce vrei să memorezi și să consolidezi acest lucru într-o listă de cuvinte-cheie sau într-o propoziție scurtă și

2. Să creezi o imagine pentru fiecare cuvânt-cheie sau propoziție care să îți amintească acel cuvânt-cheie sau acea propoziție.

Să spunem că trebuie să memorezi anul în care Australia a devenit independentă

de Marea Britanie. Știi că a fost prin anii 1900, dar trebuie să memorezi anul exact (1901). Ca să faci asta, poți să-ți imaginezi un cangur care taie un ou cu un cuțit. Cangurul reprezintă Australia, oul cifra 0 și cuțitul cifra 1.

Imagini eficiente

Ca imaginile să devină eficiente, este important să te concentrezi și să le vizualizezi clar. Închide ochii, dacă asta te ajută. Poți să faci imaginile mai eficiente dacă te asiguri că acestea conțin interacțiune, mișcare și chiar o doză de ciudățenie (cum ar fi un cangur care ține un ou și un cuțit).

Interacțiune

Permite ca elementele din imaginile tale să interacționeze cumva.

Mișcare

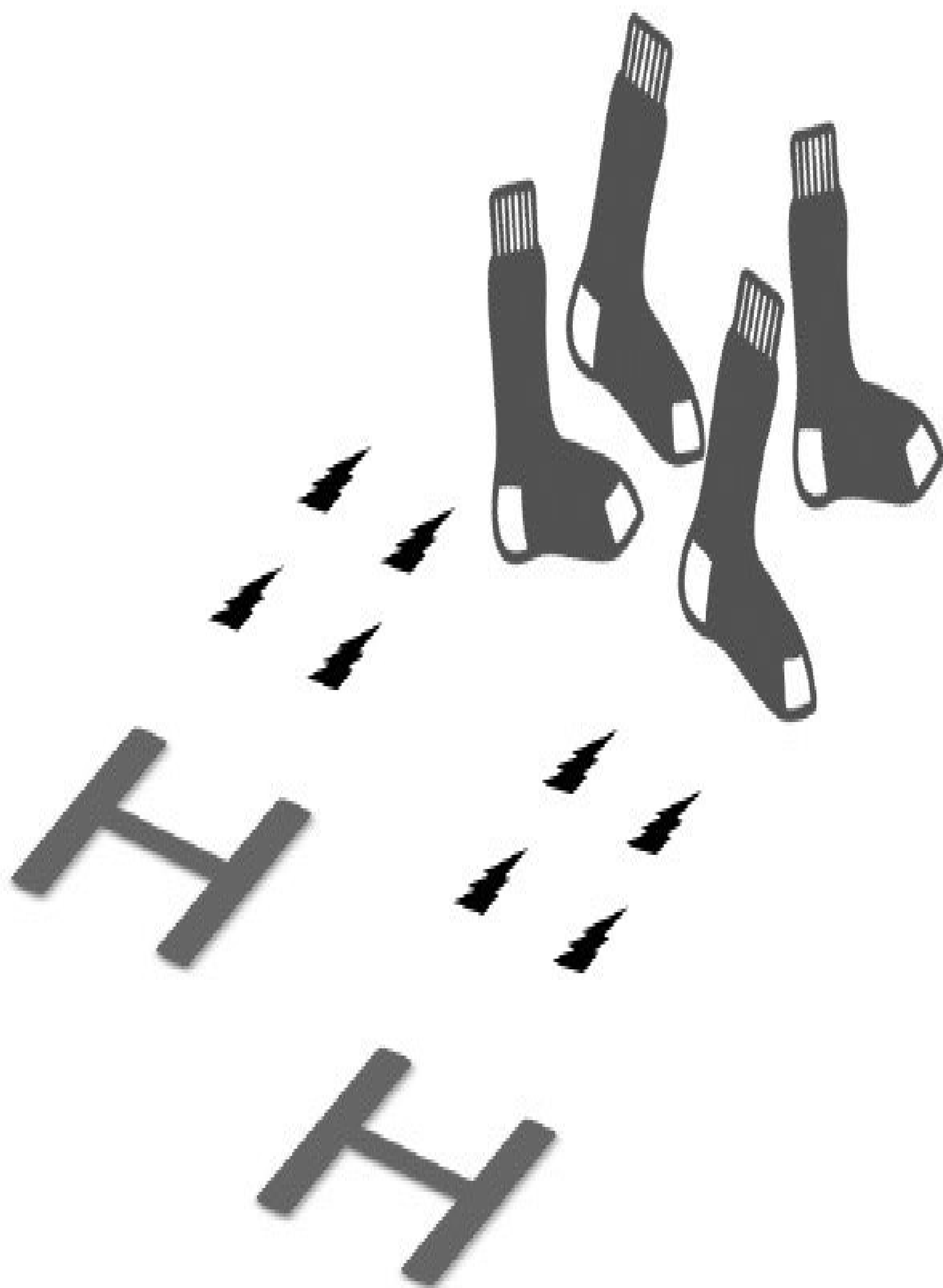
Permite ca imaginile să capete viață prin faptul că unele părți se mișcă, așa cum ar fi un scurt material video.

O doză de ciudățenie

Cu cât imaginile tale vor fi mai sărite de pe fix, cu atât vor ieși mai mult în evidență și vor fi mai ușor de reținut.

De exemplu, să spunem că trebuie să înveți cuvântul spaniol pentru pat, „cama“. Putem să ne imaginăm o cămilă și un pat. Fără principiile de mai sus, poate ne-am fi imaginat o cămilă care stă lângă un pat, dar o asemenea imagine nu folosește nici una dintre caracteristicile menționate mai sus. Dacă, în schimb, ne imaginăm o cămilă care țopăie pe pat ca un copil, avem interacțiune, mișcare și o doză de ciudățenie, iar toate acestea vor transforma imaginea într-una memorabilă, ca și cuvântul ce trebuie învățat.

O imaginație bună e un avantaj când vine vorba despre crearea imaginilor. Când memoram formula pentru acidul sulfuric, sau H2SO4, am vizualizat doi H și patru șosete (care reprezentau SO). În plus, mi-am imaginat un joc pe calculator în care două avioane în formă de H trăgeau în șosete. Imaginea era sărită de pe fix, avea mișcare, iar H și SO (șosetele) interacționau.



Îți amintești cum se spune „vest“ în spaniolă – este sau oeste? Eu nu am uitat niciodată explicația profesorului din acea zi.

Prea multe opțiuni?

Ce ar trebui să faci când ai prea multe idei pentru imagini care pot reprezenta cuvintele tale cheie? În multe cazuri, e mai bine să folosești imaginile pe care le-ai creat chiar tu decât unele sugerate de alții. De asemenea, e mai bine să alegi prima imagine la care te gândești, din moment ce aceasta va fi prima imagine care îți va veni în minte mai târziu.

Combinații

Vizualizarea poate fi folosită și în combinație cu tehnici de memorare tradiționale. Un acronim cunoscut pentru amintirea numelor celor cinci mari lacuri din SUA este HOMES („cămine“), care reprezintă Huron, Ontario, Michigan, Erie și Superior. Ca să-ți amintești acest acronim, imaginează-ți o casă care plutește pe un lac.

Limitări ale tehnicilor de vizualizare

Cuvânt cu cuvânt

Tehnicile de vizualizare funcționează pentru memorarea cuvintelor-cheie și a conceptelor, nu pentru a reține propoziții sau paragrafe cuvânt cu cuvânt.

Timp

Durează între patru și opt secunde să formezi imagini puternice. Dacă noul material e prezentat rapid, de exemplu în timpul unui curs, cel mai probabil nu vei avea destul timp să creezi imagini bune.

Cuvinte dificile

Unele cuvinte sunt greu de transformat în imagini. Termenul „onomatopee“ poate fi un asemenea exemplu. Dacă durează prea mult să generezi imagini, există riscul să nu-ți amintești imaginea sau ce anume reprezintă. În asemenea cazuri, e mai bine să te bazezi pe tehnici de memorare tradiționale.

Imaginație săracă

Unii oameni au o imaginație săracă și, prin urmare, întâmpină probleme cu crearea imaginilor. Bineînțeles că toată lumea poate să practice vizualizarea și să devină mai bună la asta, dar, dacă în mod natural ți se pare foarte dificil, poate nu merită să te străduiești prea tare.

▪

Vizualizare – rezumat Ce trebuie să știi: • Vizualizarea, adică crearea unei imagi

▪

Metoda Loci și a poveștii

Metoda Loci și a poveștii sunt două tehnici de vizualizare ideale pentru a memora liste de cuvinte în ordinea corectă, cum ar fi diferite componente ale modelelor, teoriilor și cadrelor de referință.

Loci

Metoda Loci este veche de 2 500 de ani și se folosea în Grecia antică pentru amintirea unui discurs. În ultimii ani, această metodă a devenit din nou populară și e folosită de profesioniști ai memoriei care concurează la probe precum memorarea ordinii corecte a unor cărți de joc amestecate. Dar nu trebuie să ai ambiția de a participa la campionate mondiale ale memoriei ca să simți avantajele acestei tehnici.

Loci profită de familiaritatea noastră cu clădiri, străzi și locuri publice, ori cu locații aflate deja în memoria noastră pe termen lung. Această abordare folosește locațiile respective ca să stocheze informații noi sub forma unor imagini.

Să ne uităm la un exemplu. Să spunem că vrei să memorezi primele cinci elemente chimice din tabelul periodic: (1) hidrogen, (2) heliu, (3) litiu, (4) beriliu și (5) bor. Primul pas e să alegi o locație familiară, cum ar fi casa ta, a bunicilor tăi, o stradă, un mall sau clădirea unei școli. Odată ce ai locația în minte, creează un drum cu tot atâtea opriri câte lucruri vrei să memorezi, cinci în acest exemplu. Fiecare oprire ar trebui să fie diferită. De exemplu, dacă locația aleasă este casa ta, folosește o cameră diferită pentru fiecare oprire.

Să spunem că folosești casa ta și alegi cinci opriri: (1) intrarea din față, (2) holul, (3) sufrageria, (4) bucătăria și (5) dormitorul principal. Apoi, vizualizează câteva minute fiecare cameră în ordinea corectă. Imaginează-ți că intri în casă și faci cinci opriri, ca mai sus. Apoi creează câte o imagine pentru fiecare dintre elementele pe care vrei să le memorezi și asociază fiecare imagine cu oprirea

corespunzătoare. Poate să fie de exemplu un hidrant pentru hidrogen, un balon pentru heliu, un lift pentru litiu, un bondar pentru beriliu și o batistă pentru bor.

Ultimul pas e să vizualizezi cum mergi pe drum și vezi imaginile plasate la opririle corespunzătoare. În exemplul nostru, începem în fața ușii de la intrare, unde găsim un hidrant din care se scurge apă, ceea ce ne amintește că hidrogenul este primul element. Apoi intrăm pe ușă și dăm peste un balon (heliu) care plutește aproape de tavan. Continuăm în sufragerie, unde vedem că cineva a instalat un lift (litiu). Continuăm în bucătărie, unde un bondar (beriliu) zboară fix deasupra noastră. Ieșim repede din bucătărie și intrăm în dormitorul principal, unde găsim o batistă (bor) pe pat.

Metoda poveștii

Metoda poveștii este o tehnică de vizualizare care folosește o narațiune pentru memorarea diferitelor elemente. Funcționează destul de bine, deoarece creierele noastre se pricep să-și amintească povești. Dacă metoda Loci folosește o locație familiară ca să conecteze imagini, metoda poveștii folosește povestea ca să le asocieze. Să luăm un exemplu – dacă vrei să reții cele mai mari cinci țări din lume ca întindere, Rusia, Canada, SUA, China și Brazilia, creează mai întâi câte o imagine care reprezintă fiecare țară, ca mai jos:

Cuvânt-model	Imagine
Rusia	Vladimir Putin
Canada	Doză de suc
SUA	Mickey Mouse
China	Ardei iute
Brazilia	Jucător de fotbal

Apoi conectăm aceste imagini într-o poveste, și nu contează dacă e nerealistă. Așa cum am menționat mai devreme, cu cât povestea e mai sărită de pe fix, cu atât e mai ușor de reținut. Să creăm următoarea poveste: Vladimir Putin (Rusia) bea dintr-o doză de suc (Canada). După ce a golit doza, o aruncă fără să își dea seama că îl lovește pe Mickey Mouse (SUA). Mickey Mouse ținea un ardei iute în mână (China), dar l-a scăpat când l-a lovit doza de suc în cap. Un jucător de fotbal (Brazilia) care trece pe lângă Mickey nu vede ardeiul iute, alunecă pe el și cade.

Când creezi o poveste, înlănțuiește evenimentele astfel încât fiecare imagine să fie conectată la imaginea care vine înainte și după.

Repetiția e mama învățăturii

Dacă ți se pare greu să creezi imagini reușite, amintește-ți zicala „repetiția e mama învățăturii“. Din experiența mea, oamenii resping prematur tehnica Loci și a poveștii, deoarece li se pare că le ia prea mult timp. Însă merită să le încerci de cel puțin 5–10 ori, ca să îți perfecționezi abilitățile.

▪

Metoda Loci și a poveștii – rezumat Ce trebuie să știi: • Metoda Loci și a povești

Cele mai importante puncte din partea 1

• Timpul e limitat, folosește-l cu înțelepciune. Notează-ți sarcinile și fă o listă de activități. Folosește timpii morți din viața de zi cu zi ca să faci lucruri simple și nu face mai multe lucruri în același timp.

• Identifică părțile importante pe care trebuie să ți le însușești la fiecare curs. Recapitulează informațiile predate de profesor, pune întrebări lămuritoare și treci în revistă subiecte de la examene anterioare. Creează o strategie pentru modul în care vei studia.

• Memoria și înțelegerea sunt conectate. Cu cât vei înțelege ceva mai bine, cu atât mai ușor îți vei aminti lucrul respectiv.

• Studiază când te simți cel mai energic. Asigură-te că poți să lucrezi fără să fii distras sau întrerupt. Fă o pauză la fiecare 25 de minute, la fiecare 50 de minute sau când ai nevoie.

• Ca să profiți cât mai mult de cursuri, pregătește-te, fii implicat și pune întrebări. Stai în față, ca să vezi tabla sau ecranul și să eviți să-ți fie distrasă atenția, cum se întâmplă când sunt mulți studenți în fața ta.

• Dacă luarea de notițe te împiedică să fii atent la curs, gândește-te să ceri o copie a notițelor prietenilor tăi, în loc să le scrii pe ale tale.

• Studiază cu alții, în măsura în care poți să te concentrezi pe învățat. Stabiliți dinainte ce o să studiați și cât vor dura întâlnirile voastre. Lucrează în grupuri mici, de câte 2–5 persoane.

• Citește ca să înțelegi și să-ți amintești, nu ca să întorci paginile cât mai repede. Adaptează-ți ritmul la gradul de dificultate. Nu trebuie să citești tot.

• Folosește o strategie de citire precum SQAR: Răsfoiește, Întreabă, Asociază, Recapitulează.

• Fă astfel încât notițele tale să reflecte conținutul cursului, nu pur și simplu conținutul unuia dintre materialele tale de curs.

• Folosește tehnica VLOCC când iei notițe: Vizuale, Luate de tine, Organizate, Concise și Cuvinte-cheie.

• Când faci hărți mentale, începe din mijlocul foii, folosește puține cuvinte pe ramură și scrie orizontal, ca să nu fii nevoit să rotești foaia când citești harta. Fii creativ – include culori, simboluri și figuri.

• Nu sublinia tot. 20% e o regulă eficientă. Fii selectiv. Oprește-te și întreabă-te ce anume este cel mai important. Folosește o culoare sau creează o schemă de culori.

• Când trebuie să memorezi lucruri, caută tipare sau forme de asociere. Vezi dacă poți să creezi reguli, rime, acronime sau propozițiii. Cartonașele sunt ideale

pentru memorarea informațiilor.

• Vizualizarea, și anume crearea imaginilor care reprezintă cuvinte și numere, este una dintre cele mai puternice tehnici de memorare.

• Vizualizările eficiente conțin interacțiune, mișcare și o doză de ciudățenie.

• Ca să memorezi o listă sau un grup de cuvinte, folosește metoda Loci. Creează o imagine pentru fiecare cuvânt pe care trebuie să ți-l amintești. Apoi alege o locație familiară (de ex.: casa ta, școala, mallul) și creează un drum cu un număr de opriri egal cu numărul de elemente pe care trebuie să ți le amintești. La final, plasează imaginile pe drum, câte o imagine la fiecare oprire. Alternativ, creează o poveste care să integreze elementele într-o narațiune, fiecare element având legătură cu următorul.

Partea 2

Performanțe optime

Pregătire


Mâine am un test greu.
Și nu te apuci de învățat?
Tocmai de asta o să-i fie așa greu.

Pregătire pentru examene și teste

Poți să realizezi foarte multe în zilele și în săptămânile premergătoare unui test sau examen. E important de reținut, mai ales dacă nu ai studiat atât de mult pe cât ai fi putut pe parcursul semestrului. Iată mai jos un ghid pas cu pas cu ce trebuie să faci în acest timp.

(1) Eliberează-ți programul

Nu poți să creezi, ca prin magie, mai multe zile în care să citești, dar poți să iei câteva măsuri pentru a utiliza din plin zilele pe care le ai la îndemână. Eliberează-ți programul, astfel încât să ai cât mai mult timp pentru studiu. Schimbă turele la muncă și renunță la alte angajamente. Nu e momentul să începi un nou proiect important într-o organizație studențească, să redecorezi sufrageria sau să te duci în vacanță la plajă. Toate astea sunt grozave, dar fă-le după ce ai terminat cu examenele. Fă-ți timp să te relaxezi sau să stai cu cei dragi, dar în restul timpului, învață.

(2) Înțelege formatul examenului

Înainte să te hotărăști cum să-ți petreci timpul în perioada examenelor, trebuie să înțelegi care este scopul pentru care lucrezi. Învață cât mai mult despre formatul examenului și despre subiectele la care se vor referi întrebările. Fără aceste informații, eforturile tale de a învăța vor fi ca și cum ai orbecăi pe întuneric.

Iată cum să procedezi:

Recapitulează informațiile despre examen care ți-au fost date. Parcurge sistematic lucrările de la examene anterioare și uită-te la întrebări. Observi tipare? Uită-te la sarcinile pe care le-ai avut până acum la curs și la seturile recomandate de probleme. Vorbește cu studenți care au frecventat acest curs. Scopul tău e să găsești răspunsul la următoarele două întrebări:

1. Cum va arăta examenul?

Cât durează examenul? Ce auxiliare sunt permise? Va trebui să scrii un eseu lung sau să răspunzi la mai multe întrebări mai scurte? Va trebui să reproduci informații sau să folosești ce știi ca să rezolvi probleme?

2. Ce părți ale programei sunt cele mai importante?

Dacă programa este greoaie, unele părți nu vor fi incluse în examen. Dacă tot ce ai acoperit e posibil să apară la examen, există părți care să cântărească mai mult sau care au mai multe șanse să apară în subiecte?

(3) Fă o strategie

Nu învăța la întâmplare, prins în tot felul de activități de studiu. Gândește-te la ce trebuie să faci ca să-ți sporești șansele de succes la examen. Cu alte cuvinte, fă o strategie. Dacă poți să creezi o strategie împreună cu alți studenți, și mai bine, deoarece mai multe capete gândesc mai bine decât unul. Strategia ta ar trebui să abordeze două aspecte:

• **Cu ce să lucrezi**

Alcătuiește o listă cu lucruri pe care trebuie să le știi ca să ai rezultate bune la examen. Ordonează lista, astfel încât conceptele cu cele mai mai șanse să fie incluse în subiectele de examen să apară în capul listei.

• **Cum să lucrezi**

Există mai multe moduri prin care poți să te pregătești pentru examen. Cele mai întâlnite sunt:

a. folosește subiecte de la examene trecute

b. parcurge slide-urile de la curs

c. ia notițe/citește-le

d. citește articolele din bibliografie

e. scrie rezumate

f. discută concepte cu ceilalți

g. uită-te la materiale video

Acum, sarcina ta e să alegi cele mai potrivite moduri de lucru pentru examenul care urmează. E greu să faci o recomandare generală, deoarece decizia corectă variază în funcție de factori precum subiectul, formatul examenului, calitatea materialelor de curs (cărți, prezentări etc.), dacă ai acces la subiectele de la examene anterioare și așa mai departe. Tocmai pentru că sunt atâția factori de luat în calcul, deseori e bine să te sfătuiești cu alți studenți când îți plănuiești strategia. Iată câteva sfaturi bazate pe experiență:

• Alege o combinație de activități diferite, dar concentrează-te doar pe câteva. Mereu încerc să petrec timp discutând programa cu alții, mai ales subiectele cu multă teorie și mai puțin subiectele matematice.

• Când recapitulezi, nu te concentra pe cărți, prezentări sau articole, ci pe teorii, modele și concepte pe care ar trebui să le știi. Alege cele mai bune surse ca să înveți temeinic, fie că e vorba despre cărți, articole sau slide-uri.

• Pentru examene la care subiectele constau din mai multe întrebări, răspunde la cât mai multe întrebări de la examene anterioare, mai ales dacă e un subiect din matematică.

(4) Fă un plan

Planul este punerea în practică a strategiei tale și îți va arăta când trebuie să abordezi anumite subiecte. E recomandabil să pregătești două tipuri de plan: un plan la nivel macro, care arată distribuirea zilelor în care poți să studiezi între examene, și un plan la nivel micro, pentru fiecare examen, care arată în detaliu cum să folosești timpul pentru studierea subiectului respectiv.

Plan la nivel macro

Folosește un calendar lunar pentru planul tău la nivel macro și marchează datele de examen. Apoi numără câte zile ți-au rămas pentru toate aceste examene și distribuie aceste zile diferitelor examene. E recomandat să petreci mai mult timp dedicându-te subiectelor grele, importante, dificile sau care reprezintă puncte slabe pentru tine. Un plan la nivel macro poate să arate așa:

Lună	Săptămână	Luni	Marți	Mi
Mai	19	9	10 Finanțe Studiu	11
Mai	20	16 Statistică Studiu	17 Liber	18
Mai	21	23 Finanțe Studiu	24 EXAMEN: FINANȚE	25
Iunie	22	30 EXAMEN: SPANIOLĂ	31 Psihologie Studiu	1 P
Iunie	23	6 Psihologie Studiu	7 EXAMEN: PSIHOLOGIE	8 v
Iunie	24	13	14	15
Iunie	25	20	21	22

Plan la nivel micro

Când știi cât timp ai ca să te pregătești pentru un anumit examen, fă un plan mai detaliat, în care să specifici ce vei face și când anume. Deseori, îți vei da seama că nu ai destul timp pentru toate, dar creează un plan care te va ajuta să prioritizezi, îți va da mai mult control și te va ajuta să te concentrezi în zilele ce urmează, reducând stresul și îmbunătățind performanța.

Iată un exemplu de plan detaliat la nivel micro:

Ziuă	Ziuă a săptămânii	Ce să studiez
1	Marți	Capitolele 1–3
2	Miercuri	Capitolele 4–5
3	Joi	Capitolele 6–8
4	Vineri	Capitolele 9–12
5	Sâmbătă	Recapitulez notițele
6	Duminică	Examene anterioare
7	Luni	Examene anterioare
8	Marți	EXAMEN

Planul nu trebuie să fie prea detaliat, ci doar îndeajuns cât să știi ce anume să înveți la începutul fiecărei zile. E posibil să descoperi că activitățile pe care le-ai programat durează mai mult sau mai puțin decât ai planificat. E posibil să îți dai seama și că unele activități sunt mai mult sau mai puțin importante. Dacă lucrurile stau astfel, nu trebuie decât să actualizezi planul.

(5) Învață

Deși înțelegerea formatului examenului, crearea strategiilor și planificarea sunt importante, învățarea în sine e cea care îți va ocupa 98% din timpul de studiu în perioada examenelor. Când te apuci de învățat, fă următoarele:

• Testează-te

E mult mai bine să te testezi în privința notițelor și prezentărilor decât pur și simplu să le recitești. Nu doar că înveți mai mult dintr-o asemenea practică, ci îți dai seama și la ce părți ai probleme și asupra căror aspecte ar trebui să te concentrezi mai mult.

• Împarte recapitularea

E mai bine să recapitulezi o mică parte dintr-un subiect în fiecare zi, decât să ai câte o singură ședință de învățare lungă și intensă pentru fiecare subiect, mai ales când ai atâtea subiecte de acoperit.

• Asigură-te că obții feedback

Dacă lucrezi cu seturi de probleme, mai ales sarcini matematice, asigură-te că ai

un răspuns-cheie disponibil, ca să identifici ce ai reținut și pe ce trebuie să te concentrezi.

• Exersează abilitățile de susținere a testelor

Mereu am avut probleme cu terminarea la timp a examenelor și testelor. Deseori m-am simțit demoralizat la finalul unui test pentru că nu am putut răspunde la toate întrebările în timpul alocat. De multe ori a trebuit să las întrebări la care nu am răspuns decât parțial sau deloc. Din nefericire, mi-a luat mult să-mi dau seama că trebuia să mă ocup de această deficiență majoră. Dar când am făcut asta, a fost nevoie doar de o mică schimbare ca să îmbunătățesc situația. În loc să rezolv subiecte de la examene anterioare, am început să folosesc un cronometru în timpul rezolvării. Mi-am permis numai atâta timp cât aș fi avut pentru examen, dacă nu chiar și mai puțin. Astfel, am exersat nu doar rezolvarea problemelor, ci am simulat și un element critic al unei situații reale de examen: timpul. Am devenit foarte repede mult mai priceput la gestionarea timpului pe parcursul examenelor, iar notele s-au îmbunătățit.

Obținerea unor rezultate bune în timpul examenelor necesită, de obicei, stăpânirea abilităților de susținere a testelor, cum ar fi un stil special de scris și gestionarea timpului. Asemenea abilități pot fi exersate și în timp ce înveți materialul de curs. Tocmai din acest motiv e bine să exersezi folosind întrebările de la examene anterioare – îți antrenează și abilitatea de a susține teste.

Când rezolvi subiecte de la examene anterioare, asigură-te că exersezi dând răspunsuri corecte. Ca să înveți ce înseamnă răspunsuri corecte la examen, mai ales în ceea ce privește cerințele legate de eseuri, îți recomand să te inspiri de la cel mai bun student pe care îl cunoști. Întreabă-l dacă poți să îi citești răspunsurile la întrebările de la examenele anterioare și analizează-le. În ce mod răspunsurile lui diferă de ale tale și ce poți învăța din ele?

▪

Pregătire pentru examene și teste – rezumat Ce trebuie să știi: • E normal să nu t

Pregătire practică

Ți-ai închis cărțile și ești gata să te relaxezi puțin înainte de testul cel mare de mâine. Să trecem în revistă câțiva pași practici ca să îți sporească șansele de succes în ziua examenului.

Seara de dinainte

Pregătește tot ce ai nevoie pentru examen cu o seară înainte. Evitând graba de pe ultima sută de metri, reduci riscul de a uita un anumit auxiliar pentru examen, cum ar fi calculatorul, și diminuezi stresul legat de examen. Asigură-te că te vei trezi la timp în ziua examenului. Setează mai multe ceasuri deșteptătoare, inclusiv unul pe baterii, în cazul unei pene de curent sau al unei defectări a deșteptătorului – sau roagă un prieten sau părinții să te sune, dacă este nevoie. Află exact unde se va ține testul și stabilește cum vei ajunge acolo. Pleacă mai devreme, în caz că traficul e congestionat, autobuzele întârzie sau ai probleme cu adresa unde trebuie să ajungi.

Vestimentație

Hainele pe care le purtăm ne afectează încrederea și starea de spirit. Profită de acest lucru (cu excepția cazului în care trebuie să porți uniformă) și alege haine care vor contribui la succesul tău în ziua examenului. Pentru majoritatea oamenilor, asta înseamnă să porți ceva confortabil și care te face să te simți încrezător.

• Confort: Hainele nu trebuie să te strângă sau să te facă să-ți fie prea cald sau

prea frig. Asemenea distrageri inutile ale atenției îți afectează concentrarea și energia mentală. Un hanorac pe care să îl poți scoate ușor, în funcție de temperatura camerei, poate fi practic.

• Încredere: Hainele care te fac să arăți bine sau pe care le asociezi cu succesul sau cu altă calitate pozitivă îți vor da mai multă încredere în ziua examenului.

Mâncare și băutură

Nu permite stomacului să îți distragă atenția în timpul examenului. Dacă te duci la test înfometat sau însetat, corpul îți va tot aminti că nu e satisfăcut. Așa că mănâncă bine înainte de examen și, dacă e un test lung, ia suficientă mâncare și băutură cu tine, dacă ai voie. Un alt pont este să alegi mâncare cu care corpul tău e obișnuit înaintea și în timpul examenului, mai ales dacă e unul lung. Acest lucru te va ajuta să eviți probleme cu stomacul.

Somn

Somnul este important. O minte odihnită gândește mai repede și se poate concentra mai bine. Însă, din cauza emoțiilor, uneori poate fi greu să dormi înaintea unui test important. În acest caz, asigură-te că poți să ai rezultate bune și dacă nu ai dormit bine. Substanțele chimice din creierul și corpul tău te vor ajuta să îți concentrezi energia spre examen, ca să faci totul bine, chiar dacă nu ești odihnit. Așa că nu te stresa prea mult dacă nu dormi destul. Ce ar trebui să faci însă e să te asiguri că te odihnești bine în nopțile premergătoare testului. O singură noapte de somn prost va avea un impact mai mic dacă vine după mai multe nopți de somn odihnitor.

Există situații în care e înțelept să studiezi noaptea târziu, în defavoarea somnului? De exemplu, e posibil să te simți foarte nepregătit pentru test și

fiecare moment în plus de studiu poate să conteze. Bineînțeles că ideal ar fi să începi să studiezi din timp, ca să eviți această problemă. Dacă întrunești următoarele criterii, atunci studiul pe parcursul nopții s-ar putea să te ajute să obții o notă mai bună la test:

• Ai studiat foarte puțin pentru test și nu te simți pregătit;

• Testul este scurt (două ore sau mai puțin);

• Ai dormit bine nopțile anterioare; și

• Examenul îți va testa în principal memoria, în loc să îți ceară să fii creativ sau să rezolvi probleme complexe.

Ziua examenului

• Așezare: Încearcă să ajungi mai devreme, ca să alegi un loc bun. Un loc bun îți oferă un spațiu de lucru amplu și te protejează de distrageri ale atenției, cum ar fi o ușă care se deschide frecvent. Dacă răcești ușor, încearcă să stai departe de aerul condiționat. Dacă aerul din cameră este închis, încearcă să stai aproape de o fereastră.

• Ultima verificare: Fă o ultimă verificare ca să te asiguri că ai tot ce-ți trebuie și tot ce ai voie să aduci: pix, riglă, calculator, dicționar și așa mai departe. Dacă îți lipsește ceva, profesorul s-ar putea să aibă echipament pe care să-l poți împrumuta.

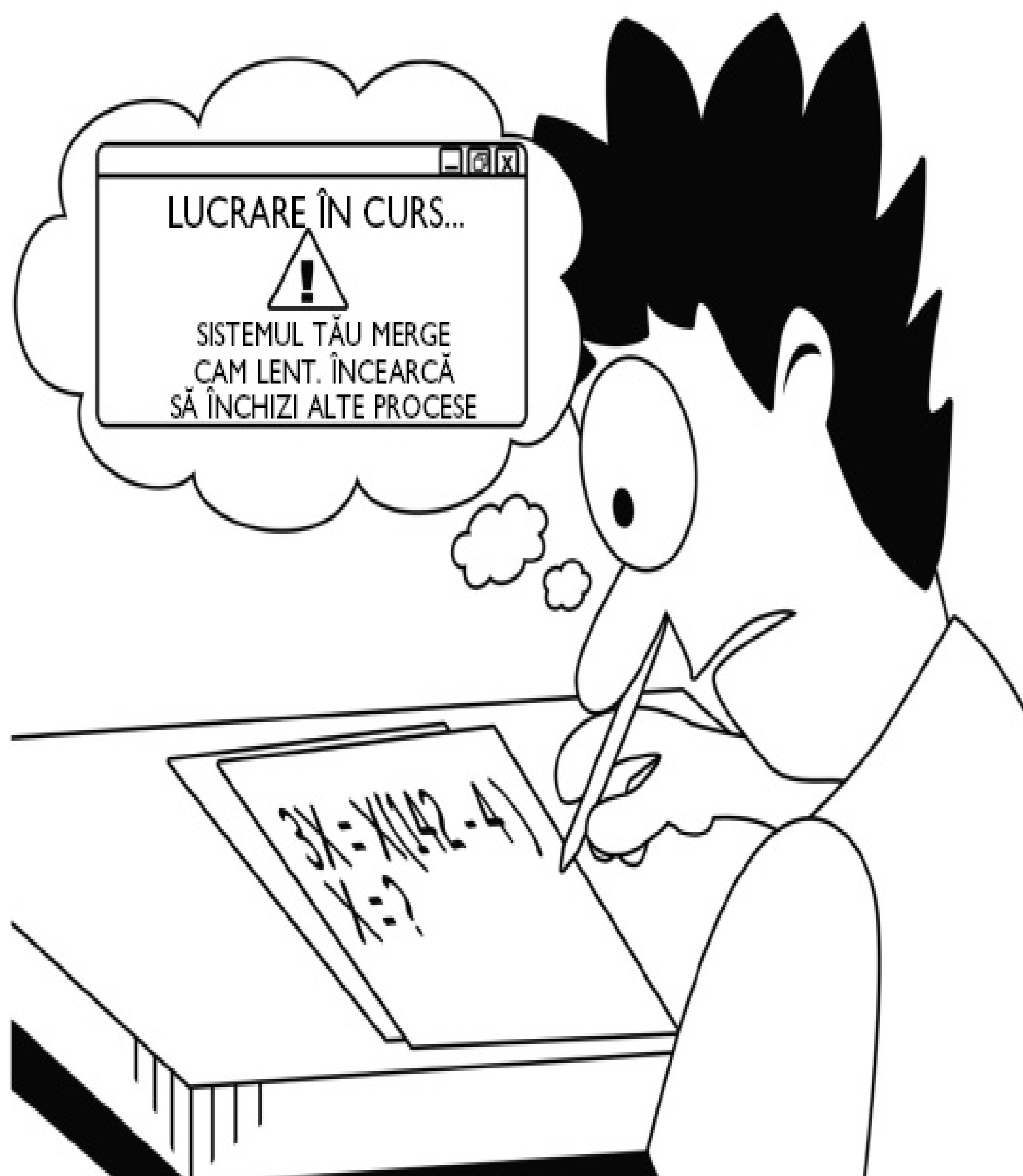
• Mâncare și băutură: Asigură-te că ai destulă mâncare și băutură (în cazul în care ai voie), mai ales dacă va fi un test lung.

• Atitudine: Amintește-ți să ai o atitudine pozitivă. Spune-ți „Pot să fac asta“ ca să intri în formă și să eviți anxietatea care te-ar putea inhiba (vezi partea 3 despre cum să gândești corect).

▪

Pregătire practică – rezumat Ce trebuie să știi: • Dacă ai probleme cu somnul în

Teste scrise



Teste și examene scrise

Chiar și cea mai atentă pregătire și recapitulare nu garantează automat o notă mare la examen. Ca să te asiguri că iei o notă mare, trebuie să stăpânești examenul în sine. În acest capitol vom lua în considerare câteva tehnici simple, dar puternice, pentru a-ți spori șansele de succes la examene și la teste scrise.

Folosește tot timpul pe care îl ai pentru teste și examene

Un pilot de curse care conduce într-o competiție F1 ar încetini fix înainte de linia de sosire, doar pentru că știe că va câștiga oricum? Bineînțeles că nu! În competiții, sportivii profesioniști dau 100% tot timpul. Studenții ar trebui să aibă aceeași mentalitate. La teste și examene însă, mulți studenți nu profită de tot timpul pe care îl au la dispoziție, plecând în clipa în care simt că au făcut ce trebuie. Asta nu e o strategie bună. Chiar și un minut sau două în plus investite într-un examen pot face diferența dintre o notă mai mare și una mai mică.

Dacă termini mai devreme și ai scris răspunsuri complete, felicitări! Nu ai rămas fără timp și e clar că știi cum să folosești timpul pe care îl ai la dispoziție. Dar nu pleca încă acasă. Petrece restul timpului verificându-ți munca. Citește din nou întrebările și asigură-te că le-ai înțeles și nu ai ratat nici o parte. Verifică-ți răspunsurile. Ai răspuns în cel mai bun mod posibil? E ceva ce ai scris greșit sau ambiguu? Ai inclus unități de măsură în răspunsurile matematice, de exemplu? Această ultimă verificare te poate ajuta să găsești erorile și să rafinezi răspunsurile, fiind posibil să-ți îmbunătățești semnificativ nota.

Strategia de examen CPR

Aici voi prezenta o strategie în trei pași pe care să o poți folosi practic pentru toate testele și examenele scrise. Această strategie se numește CPR, care vine de la Clarifică, Planifică și Revizuiește.

Clarifică

„Cum se puteau aștepta să scriem patru eseuri?" mi s-a plâns odată un coleg după un examen. Dar cerințele specificaseră să răspundem doar la una din cele patru întrebări!

E ușor să eviți obținerea unei note proaste pentru că nu ai înțeles cerințele, dar se întâmplă tot timpul. Înainte să începi să răspunzi la întrebări, asigură-te că ai citit cu atenție toate instrucțiunile testului, ca să știi exact ce să faci. Citește cu atenție fiecare întrebare, de mai multe ori, ca să fii sută la sută sigur ce ți se cere. Cu excepția cazului în care examenul e format din mai multe întrebări scurte, îți recomand să citești fiecare întrebare de trei ori: (1) înainte să începi să răspunzi, (2) în mijlocul răspunsului și (3) după ce ți-ai scris răspunsul. De ce? O capcană des întâlnită în timpul testelor este să-ți lași anxietatea legată de începerea rezolvării să te împiedice să petreci destul timp ca să înțelegi întrebările. Poate ai scris un răspuns bun, detaliat, dar, dacă nu e legat de subiect, vei pierde puncte.

Dacă întrebările sunt lungi și complicate, atunci trebuie să te asiguri că recunoști și înțelegi fiecare componentă, ca răspunsul tău să acopere toată întrebarea. Dacă întrebarea nu e precisă sau n-o înțelegi, cere clarificări profesorului. Odată, aveam o întrebare la matematică legată de secțiunea transversală a unui romb. Nici măcar nu știam ce e o secțiune transversală! În loc să ghicesc din cauza reținerii de a întreba, l-am întrebat pe instructor și am primit imediat o explicație ajutătoare. Pe scurt, nu risca să interpretezi greșit o întrebare dacă ai ocazia să o clarifici. Dacă nu e posibil să obții clarificări în plus de la profesor sau supraveghetor, e recomandat să spui că întrebarea e puțin neclară și să oferi interpretarea ta asupra ei, în caz că și alții îți împărtășesc părerea. În unele cazuri, întrebările pot fi ajustate sau notate mai indulgent, dacă devine clar că erau ambigue sau greșite în vreun fel.

Planifică

Fă-ți un plan legat de modul în care vei cheltui timpul alocat examenului. Asta te va ajuta să menții controlul și să eviți două din cele mai întâlnite capcane: să intri în criză de timp și să acorzi prea mult timp unor întrebări și prea puțin altora. Majoritatea profesorilor vor da o notă mai bună unui student care a răspuns destul de bine la cinci din cinci întrebări decât unuia care a dat răspunsuri exemplare la trei întrebări și nu a răspuns deloc la două.

Uite cum să faci asta. Ia în considerare tot timpul alocat testului, scade 5–10 minute din fiecare oră, apoi împarte timpul la numărul de întrebări. De exemplu, dacă ai cinci întrebări la care trebuie să răspunzi în trei ore, scade 30 de minute (10 minute pe oră) și împarte restul de 2,5 ore la cele cinci întrebări. Asta înseamnă jumătate de oră pe întrebare. Dacă examenul are 25 de întrebări, atunci ai șase minute pentru fiecare întrebare.

Perioada de timp calculată pentru fiecare întrebare te ajută să îți faci o idee despre cum să îți împarți timpul ca să termini examenul cu succes. Dacă întrebările au grade diferite de dificultate, de exemplu ai trei întrebări notate cu 50, 30 și 20% din total, trebuie să îți împarți timpul corespunzător.

De ce să scazi 5–10 minute pe oră? E o măsură de siguranță și acoperă perioada de revizuire a răspunsurilor. Dacă acorzi mai mult timp decât ai planificat inițial unor întrebări, atunci ai o plasă de siguranță pe care să te bazezi. Timpul rămas la final ar trebui alocat revizuirii (verificare, corectare și rafinare a răspunsurilor), așa cum am menționat mai devreme.

Revizuiește

Revizuiește testul înainte să-l predai. Dacă ți-ai făcut un plan al timpului și l-ai respectat, vei avea niște timp de rezervă aproape de final. Folosește acest timp citind încă o dată răspunsurile. Verifică încă o dată dacă ai înțeles întrebările și ai răspuns cât mai bine. Corectează orice posibile neînțelegeri și adaugă idei și detalii importante, pe care s-ar putea să le fi uitat prima oară. Toți facem greșeli.

Această ultimă revizuire îți oferă ocazia să le corectezi, ca să îți maximalizezi nota. Chiar și prin găsirea celei mai mici greșeli poți să îți îmbunătățești semnificativ nota.

Revino mai târziu asupra unei întrebări dacă te-ai împotmolit

Acum ceva vreme, am vorbit cu Embibe, o companie specializată în ajutarea studenților să își îmbunătățească performanțele când dau teste.[1] Această companie a analizat modul în care mii de studenți rezolvă probleme și a descoperit că unii dintre ei petrec atât de mult timp încercând să rezolve probleme dificile, încât nu au destul timp să le rezolve pe cele simple. În plus, când acești studenți nu reușesc să rezolve problemele dificile pe care se concentrează atât de mult, notele lor devin foarte mici.

Nu răspunde cronologic la întrebări, decât dacă sunt multe și ai numai câteva minute la dispoziție pentru fiecare sau ți se cere în mod expres să faci asta.

Nu te bloca la întrebările dificile încât să nu îți mai rămână suficient timp să le rezolvi pe cele simple. Un mod de a te asigura că faci asta este să începi cu cele mai simple întrebări și să le lași pe cele mai dificile la final. Dacă începi cu cele mai ușoare întrebări, ai parte și de o acomodare ușoară cu examenul și devii mai încrezător.

Există însă o metodă și mai bună pentru rezolvarea problemelor, deși e puțin mai sofisticată și necesită autodisciplină. Această metodă îți cere să începi cu una dintre cele mai dificile întrebări și să lucrezi la ea până te blochezi. Dacă ești blocat 1–2 minute, lasă întrebarea la o parte pentru moment și continuă cu câteva întrebări mai simple, înainte să te apuci din nou de altă întrebare mai dificilă. Lucrează la ea până te blochezi din nou, apoi concentrează-te iarăși asupra unor probleme mai simple. Odată ce ai rezolvat toate întrebările simple, revino la cele dificile.

Această metodă te poate ajuta să-ți împarți timpul mai bine și, prin urmare, să rezolvi mai multe întrebări. Motivul este că subconștientul tău continuă să lucreze asupra întrebărilor dificile chiar și după ce ți-ai îndreptat atenția asupra întrebărilor simple. Când revii la întrebările mai dificile, vei avea șanse mai mari

să găsești soluția potrivită. Acest proces se numește „efect de incubație“ și a fost demonstrat în cercetări.[2] Probabil ai observat chiar tu acest efect: ai o problemă pe care nu o poți rezolva, așa că faci altceva și, dintr-odată, soluția vine de nicăieri. Ca să profiți din plin de efectul de incubație, ocupă-te de întrebarea dificilă până când ajungi la un punct mort. În acest moment, trebuie să ai destulă autodisciplină încât să te oprești să încerci să rezolvi problema și întoarce-te la ea numai după 5–20 de minute. Între timp, ar trebui să te apuci de alte întrebări, care nu sunt prea dificile.

Răspunde la toate întrebările

Cu excepția cazului în care un răspuns greșit îți aduce puncte în minus, răspunde la toate întrebările, chiar și la cele de care nu ești sigur. Alege cea mai probabilă alternativă sau notează tot ce știi că poate fi relevant. Fă asta chiar și când planificarea timpului tău eșuează și e clar că nu ai suficient timp să răspunzi complet la toate întrebările. Nu lăsa nici o întrebare fără răspuns. În schimb, folosește timpul rămas ca să notezi cel puțin ceva pentru întrebările rămase – cele mai importante lucruri, cum ar fi rezolvarea problemei respective, ce formulă ai fi folosit și așa mai departe.

De exemplu, în matematică poți să scrii ceva de genul: „Aceasta e o problemă XYZ. Ca să o rezolvăm, putem folosi formula pentru XYZ. Primul pas ar fi să aflăm XYZ, apoi...“ Profesorul sau examinatorul nu îți poate da puncte dacă nu ai dat nici un răspuns, dar îți poate da un punctaj parțial pentru un răspuns incomplet care era pe drumul cel bun.

Dacă te-ai blocat

(1) Folosește toate resursele permise

Odată mi s-a cerut să explic ce este „Commonwealthul Națiunilor“. Nu-mi aminteam ca acest subiect să fi fost discutat la curs, așa că habar nu aveam ce să scriu. Dar m-am hotărât că nu strică să caut în dicționarul englez, pe care aveam voie să-l folosesc la test. Spre surprinderea mea, noțiunea chiar era explicată în dicționar. Și nu cred că profesoara și-a dat seama că răspunsul la întrebarea ei era în dicționar. Dar nu făceam nimic greșit, așa că gândește-te de două ori la ce resurse ai la dispoziție înainte să renunți la o întrebare. Uneori, răspunsul la o întrebare poate să apară pe un afiș de pe perete, într-un dicționar sau în alte secțiuni ale testului.

(2) Gândește pe marginea întrebării

Dacă nu-ți amintești răspunsul la o întrebare, gândește-te ce altceva e posibil să știi despre acest subiect și notează undeva, dacă poți. De asemenea, amintește-ți unde și când ai învățat despre acest subiect. Faptul de a gândi „pe marginea“ întrebării te poate ajuta să-ți amintești.[3]

(3) Cere ajutor

E posibil să nu fi înțeles prea bine întrebarea? Dacă persoana care a făcut testul e prezentă, poți să ceri lămuriri. Cel mai probabil nu vei primi răspunsul, dar dacă întrebarea îți este explicată, s-ar putea ca explicația să conțină indicii care să te ajute să găsești răspunsul.

Teste cu variante multiple

Întrebările cu variante multiple de răspuns sau cele care oferă mai multe opțiuni specifice de răspuns sunt mai ușor de rezovat decât cele fără alternative, din

moment ce se bazează pe recunoaștere sau analiză, nu pe simpla reamintire. Însă de acest lucru beneficiază toată lumea, deci nu e garantat că iei mai ușor o notă bună. Pentru asemenea teste sunt utile următoarele tehnici:

• Citește toate soluțiile

Poate fi tentant să iei de bună prima soluție care pare corectă. Nu face asta. Citește toate răspunsurile. O soluție care arată bine la prima vedere e posibil să nu fie la fel de convingătoare în comparație cu altele.

• Sari peste întrebările de care nu ești sigur și revino asupra lor mai târziu

Dacă nici una dintre soluții nu pare corectă sau nu poți să alegi nici una, pune un mic simbol lângă întrebare, ca să te întorci asupra ei mai târziu. Dacă treci la rezolvarea altor probleme, poți să-ți activezi memoria sau să primești indicii utile care te vor ajuta să rezolvi probleme mai dificile.

• Folosește metoda eliminării

Dacă ai rezolvat toate problemele ușoare și tot nu știi cum să o rezolvi pe cea dificilă, identifică soluțiile care sunt în mod evident

greșite și fă o presupunere logică pe baza celor rămase.

Soluțiile scurte și imprecise sunt adesea greșite. Afirmația „Rusia e cea mai mare țară din lume“ este mai scurtă și mai puțin precisă decât „Rusia e cea mai mare țară din lume după suprafață“. Rusia nu e cea mai mare țară în ce privește populația, prin urmare prima afirmație este prea imprecisă.

Examene cu cărțile pe masă

Aceste examene sunt deseori concepute ca să nu ai destul timp să cauți tot ce ai nevoie în timpul examenului. Prin urmare, e un avantaj să iei notițe bune pe care să te poți baza și să cunoști manualul foarte bine, ca să găsești informațiile repede. Un mare avantaj poate fi să pui post-it-uri în carte, ca să ai repere mai simple.

Teste fulger

Cum testele fulger nu sunt anunțate, nu poți să te pregătești pentru ele, ci doar să te asiguri că-ți faci mereu temele.

O tehnică eficientă pe care am întrebuințat-o pentru testele fulger este să folosești timpul scurt dintre anunțarea testului și începerea acestuia ca să faci altceva decât să intri în panică. Mereu am folosit aceste câteva minute ca să răsfoiesc cartea sau notițele și să rețin nume, ani și alte informații importante. Acest lucru mă ajută să răspund corect la mai multe întrebări.

▪

Teste și examene scrise – rezumat Ce trebuie să știi: • Faptul că studiezi mult îna

-
-

• Nu lăsa niciodată o întrebare fără răspuns, decât dacă vei fi penalizat pentru ră

Cum să scrii răspunsuri bune la teste

Răspunsurile bine scrise sunt ușor de citit, arată o înțelegere profundă și ies în evidență.

Structurează-ți bine răspunsurile

Examinatorul nu îți poate citi gândurile, așa că încearcă să îți structurezi răspunsul pentru a fi cât mai ușor de urmărit și de înțeles. Alege o ordine logică. Începe prin a oferi o descriere generală și o prezentare a ideilor importante, apoi începe să detaliezi. Dacă o întrebare are mai multe părți, încearcă să te ocupi de aceste părți în ordine. Astfel, e mai ușor pentru examinator să îți evalueze răspunsul. De exemplu, gândește-te la următoarea întrebare: „Ce este psihologia cognitivă? Dă exemple de dezvoltări-cheie în acest domeniu al psihologiei. La sfârșit, explică ce înseamnă disonanța cognitivă“. Această întrebare are trei părți și ar trebui să se răspundă în aceeași ordine ca și în întrebare.

Nu te teme să scrii lucruri de bază sau elementare. Ideea nu e să scrii lucruri pe care profesorul tău nu le știe, ci să arăți ce știi. Include idei și informații esențiale. E mai ușor pentru examinator să te pice pentru că ai exclus material decât pentru că ai scris prea mult.

Fă răspunsul ușor de citit

Răspunsurile trebuie să fie ușor de citit. E imposibil să obții puncte pentru ceva imposibil de înțeles. Dacă scrii de mână, scrisul nu trebuie să fie neapărat frumos, dar trebuie să fie citeț. Marchează clar unde începe fiecare răspuns, cum ar fi prin includerea subiectului întrebării în titlu: „Întrebarea 4) Teoria

consumatorului“. Dacă răspunsul e foarte lung, ar trebui să îl împarți în secțiuni și, dacă e posibil, să folosești și subtitluri, precum „Context“, „Dezvoltare“, „Utilitate“ și „Limite“.

Nu presupune mai mult decât e cazul

Să spunem că scrii despre penicilină, grupul de antibiotice folosit pentru a contracara infecții bacteriene, și vrei să menționezi descoperirea acesteia. Dacă nu îți amintești toate detaliile – Sir Alexander Fleming, un profesor de la spitalul St. Mary's din Londra, a descoperit penicilina în 1928 –, atunci e o idee bună să scrii: „Un profesor britanic a descoperit penicilina la sfârșitul anilor 1920“. Nu e neapărat nevoie să-ți amintești toate detaliile și e mai bine să scrii într-un mod mai general decât să faci presupuneri greșite, cum ar fi să scrii: „Profesorul Ferguson a descoperit penicilina în 1926, în Maryland“. La fel, dacă nu îți amintești numărul exact „826 000“, poți scrie în schimb „câteva sute de mii“. Dacă nu poți să-ți amintești anul exact „1543“, poți scrie în schimb „în secolul XVI“. Și dacă ai uitat numele profesorilor „Thomas F. Grant și Christopher P. Smith de la Universitatea din Boston“, poți scrie „doi cercetători americani“.

Scrie concis

Dacă poți scurta o propoziție fără să-i schimbi sensul, ar trebui s-o faci. Nu e cazul să scrii mult doar de dragul de a scrie mult. Să scrii propoziții fără sens sau cinci exemple similare ca să ilustrezi un principiu simplu e o strategie proastă. Poți scrie mult doar când ai multe idei bune de prezentat. E important și să folosești un limbaj clar și precis. Propozițiile scurte și simple sunt mult mai puternice decât propozițiile atât de lungi și de elegante încât cititorul uită de unde au pornit. De exemplu, e mai bine să scrii „Brazilia e o țară mare, cu o biodiversitate bogată“ decât „nu putem ignora faptul că Brazilia, în comparație cu alte țări, e întinsă ca suprafață și, în plus, are ceea ce se poate numi o biodiversitate bogată“.

Prezintă ceva în plus

Îți poți scoate răspunsurile în evidență adăugând detalii neincluse în manual sau nemenționate la cursuri. De obicei, găseam aceste detalii-bonus pe internet sau în alte cărți. Dacă scrii despre New York, un detaliu suplimentar ar putea fi că orașul s-a aflat inițial sub control olandez și a fost numit „New Amsterdam“ până în 1664.

Folosește propriile exemple

Unul dintre cele mai bune moduri ca răspunsurile să iasă în evidență și să arăți că ai înțeles cu adevărat materialul este să folosești propriile exemple în loc să le repeți pe cele din carte. Dacă ți se pare dificil, poți să inventezi un exemplu prin schimbarea părților elementare ale unui exemplu din manual. Poate ați vorbit despre ce înseamnă să fii exilat, adică să fii nevoit să-ți părăsești casa, folosind exemplul exilului poetului italian Dante din Florența. În loc să reproduci acest exemplu, ai putea să găsești alte exemple de personalități exilate, de la exilul lui Napoleon din Franța pe Insula Elba la exilul lui Lev Troțki din Uniunea Sovietică în Mexic.

Pune întrebări și critică

Un mod de a demonstra independență, abilități de gândire critică și de reflecție este să evidențiezi presupunerile subtile, implicațiile sau limitele unei teorii sau unui concept. Asta nu înseamnă că ar trebui să fii arogant și să respingi teoriile stabilite, dar dacă poți să identifici slăbiciunile, poți să obții puncte în plus.

Notează fiecare pas când rezolvi probleme de matematică

Când răspunzi la întrebări care presupun calcule, notează fiecare pas pe care îl folosești pentru rezolvarea problemei. Arată clar cum ai ajuns la răspuns. Astfel, demonstrezi că ai înțeles și, chiar dacă ajungi la răspunsul greșit, tot poți să primești puncte pentru că ai folosit metoda corectă.

▪

Cum să scrii răspunsuri bune la teste – rezumat Ce trebuie să știi: • Răspunsurile

▪

referate, eseuri și alte teme

Temele diferă de teste, deoarece sunt eliminate atât presiunea timpului, cât și nevoia de memorare. Fiecare student beneficiază de acest lucru, deci nu vei obține vreun avantaj de aici. Dar rezolvarea unei teme într-un mod inteligent și structurat o va face. Îți recomand următorii șase pași când rezolvi teme:

(1) Înțelege tema

Începe prin citirea instrucțiunilor. Ce e important să faci bine la această temă? Discută această problemă cu alți studenți, ca să compari ce ai înțeles tu cu ce au înțeles ei. Ideal e să faci asta cât mai repede, ca să ai suficient timp să ceri lămuriri de la profesor.

(2) Planifică invers

Începând cu termenul-limită final, planifică invers pașii pe care trebuie să-i urmezi ca să respecți data. De exemplu, să spunem că am o temă care trebuie predată pe 22 martie. Îmi notez „22 martie – predă tema". Ca să am o marjă de siguranță în caz că se întâmplă ceva neprevăzut, îmi stabilesc un alt termen-limită, puțin mai devreme. „20 martie – temă gata să fie predată". Ca să am destul timp să revizuiesc tema și să primesc feedback de la alții, îmi notez „18 martie – temă gata pentru revizuire". Dat fiind că plănuiesc o mică vacanță de pe 15 martie pe 17 martie, trebuie să scriu tema între 12–14 martie, așa că îmi notez „12–14 martie – scrie tema". Vezi exemplul de mai jos.

Dată	Termen-limită/Activitate
20 martie	Temă gata pentru predare
18 martie	Temă gata pentru revizuire
15–17 martie	Plecat
12–14 martie	Scrie tema

(3) Cercetează

Strânge toate informațiile de care ai nevoie și revizuiește-le sistematic.

(4) Pune la punct o structură

Dacă începi să construiești o casă fără un plan, cel mai probabil aceasta nu va fi bine construită. În mod similar, ar trebui să creezi o structură pentru tema ta, care să conțină un cuprins și secțiunile lucrării.

(5) Scrie

Scrie diferite părți în funcție de structura pe care ai creat-o. Când ai terminat de scris, citește ca să vezi dacă vrei să păstrezi structura sau să o îmbunătățești.

(6) Revizuiește

Revizuiește-ți lucrarea. Dacă ai scris-o pe calculator, îți poate fi de ajutor să o revizuiești pe o foaie de hârtie sau să o lași deoparte câteva zile, ca să o poți reciti cu mintea limpede. Dacă e posibil, roagă pe altcineva să se uite peste lucrarea ta înainte să o predai. Cu cât ai lucrat mai mult la ceva, cu atât e mai dificil să identifici erorile și zonele care au nevoie de îmbunătățire. Așa că roagă pe cineva cu mintea limpede să îți citească lucrarea.

Activitate de grup

Pentru o lucrare de grup, urmează următorii pași ca să mărești șansele de succes:

• Alege cu atenție membrii grupului. Dacă aceștia nu sunt stabiliți, fii strategic în privința grupului căruia i te alături sau pe care îl creezi. Timpul în plus de care ai nevoie ca să găsești membri buni ai grupului nu e nimic în comparație cu timpul în plus și efortul necesar dacă membrii grupului nu funcționează bine împreună. Asigură-te că membrii grupului știu să lucreze în echipă, sunt motivați să reușească și au abilități complementare. De exemplu, cineva care se pricepe la teorie, cineva care se pricepe la scris, cineva care se pricepe la PowerPoint și așa mai departe.

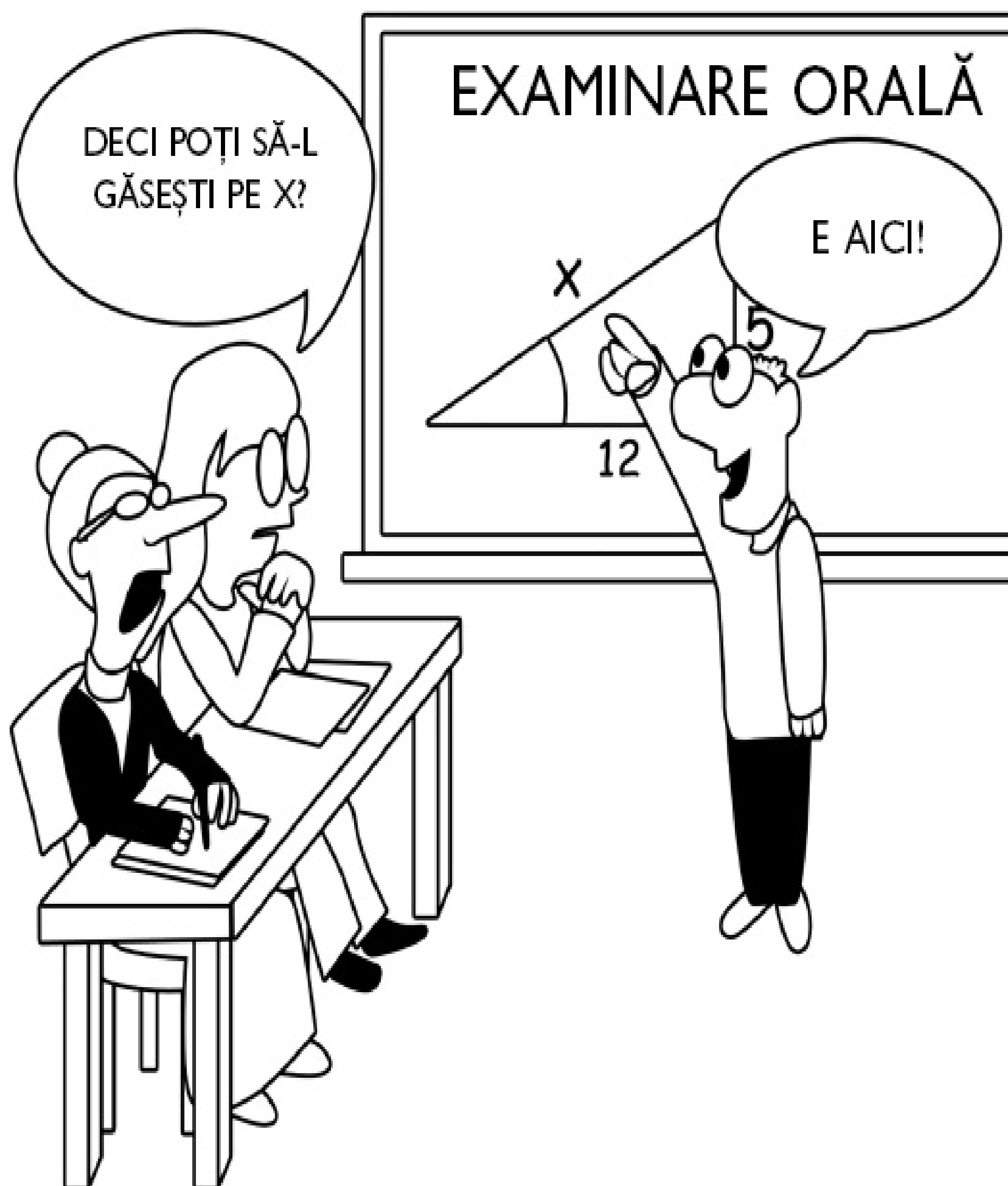
• Împărtășește-ți așteptările și deleagă responsabilitățile. Ca să eviți neînțelegeri și să te asiguri că timpul e folosit eficient, e important ca toată lumea să aibă clar în minte responsabilitățile și așteptările. Pe cât este posibil, împarte responsabilitățile astfel încât membrii să lucreze la sarcini care îi motivează și pentru care sunt cel mai echipați să le ducă la capăt.

• Stabilește termene-limită. Stabilește clar când trebuie terminate diferite părți ale proiectului și rezervă timp pentru evenimente neprevăzute.

Actualizează responsabilitățile și termenele-limită dacă e nevoie, pe măsură ce proiectul avansează. Nu e mereu posibil să faci un plan perfect de la începutul proiectului, așa că e important să lași loc pentru flexibilitate.

Referate, eseuri și alte teme – rezumat Ce trebuie să știi: • (1) Înțelege tema, (2)

Teste orale



Prezentări și discursuri

E un mit des întâlnit că oratorii talentați sunt pur și simplu înzestrați la naștere cu acest dar. Barack Obama, Martin Luther King și alți oratori faimoși s-au antrenat intensiv, fără excepție, înainte să devină cunoscuți ca oratori talentați. Nu toată lumea poate să devină cunoscută la nivel internațional pentru abilități oratorice, dar cu puțin antrenament, toată lumea poate învăța să vorbească destul de bine încât să obțină o notă bună.

Cum să ții o prezentare bună

• Structurează-o bine

Împarte subiectul în părți mai mici și organizează-le într-o ordine logică. Cercetează ca să afli despre ce subiect vrei să vorbești. Poți fie să scrii un întreg manuscris pentru prezentare, fie să creezi o listă cu cuvinte-cheie.

• Exersează, exersează, exersează

Sunt șocat de cât de ineficient își petrec timpul majoritatea oamenilor înainte să țină un discurs sau o prezentare. Își petrec aproape jumătate din timp cercetând și notându-și ce au de gând să spună, dar aproape nici un pic exersând prezentarea în sine. Deseori, acest lucru duce la o prezentare robotică, plictisitoare, cu un nivel scăzut de energie. Dacă oamenii nu ascultă, nu contează cât de bine își știe oratorul discursul.

Am fost dovada vie a acestui lucru în liceu, când urma să țin un discurs despre dramaturgul norvegian Henrik Ibsen. Cum mai ținusem o prezentare despre scriitor în trecut, mă simțeam încrezător. Am recitit cu atenție notițele anterioare, dar nu am exersat prezentarea. În plus, ca să înrăutățesc situația, planul meu a fost să țin o prezentare din memorie. Dar când mi-a venit rândul și m-am aflat în fața clasei, mi-am dat seama că nici măcar nu știam cum să încep. Inima îmi bătea cu putere și gura mi se uscase. Câțiva colegi se uitau nerăbdători la mine, expresiile lor devenind din ce în ce mai sceptice. Într-un final mi-am dat seama cum să încep și am scris ceva pe tablă, dar era prea târziu. Mi-am pierdut firul repede și am început să bat câmpii, palmele au început să-mi transpire și am simțit un gol în stomac. Nici măcar nu trecusem prin toată prezentarea când am renunțat.

Cel mai important lucru ca să te pregătești pentru o prezentare sau pentru un discurs este să-l exersezi. Vorbește cu voce tare în fața cuiva sau chiar singur. Fă asta de cel puțin cinci ori, de la cap la coadă. Când exersezi cu voce tare, vei observa deseori ce anume poți să îmbunătățești, fie că e vorba despre o structură mai bună pentru toată prezentarea, fie despre un mod mai bun de a spune ceva. Ai nevoie de exercițiu pentru a improviza mai eficient (mai multe despre asta pe pagina următoare). Vei fi mai încrezător în legătură cu ce plănuiești să spui, iar prezentarea va deveni mai captivantă pentru auditoriu. Când exersezi, e bine să ai în vedere și sfaturile de pe paginile următoare.

• Stai tot timpul cu fața spre auditoriu

O mare greșeală, destul de frecventă, este să folosești ecranul pe post de notițe personale și să vorbești cu ecranul, în timp ce stai cu spatele la public majoritatea timpului. Dacă nu ai propriile notițe sau un ecran în plus, care reflectă ce vede publicul, atunci nu-ți fie teamă să te mai uiți din când în când pe prezentare, dar așteaptă să ajungi cu fața la public înainte să vorbești.

• Improvizează

Cei mai buni oratori își știu subiectul atât de bine încât nu trebuie să citească dintr-un material scris sau din notițe. Au exersat sau au spus un discurs de atâtea ori încât îl știu pe dinafară. Chiar dacă țin notițele la ei, acestea sunt doar un auxiliar ca să-și amintească structura de bază a prezentării sau o măsură de siguranță. Ca regulă de bază, dacă prezentarea ta durează mai puțin de 15 minute, ar trebui să o ții cu notițe simple sau chiar fără. Cu cât exersezi mai mult vorbitul, cu atât notițele sau materialul scris vor fi mai puțin importante și cu atât mai bună va fi prezentarea.

• Privește auditoriul în ochi

Celor mai mulți oameni le place ca persoana care vorbește cu ei să mențină contact vizual. Când te adresezi unui public, ar trebui să ai contact vizual cu oamenii din sală. Dacă acest lucru ți se pare inconfortabil sau vorbești cu un public mai larg, atunci poți să alegi un punct situat ceva mai sus de capetele oamenilor din rândul din spate și să te uiți într-acolo în timp ce vorbești. Pentru cei din public, o să pară că te uiți la ei. Dacă te simți emoționat să vorbești în public, poți să folosești bine-cunoscuta tehnică prin care îți imaginezi persoanele din sală dezbrăcate, iar asta te va ajuta să nu iei sarcina atât de în serios și să menții contactul vizual. Dacă trebuie să te bazezi în mare parte pe materialul scris sau pe prezentarea ta, asigură-te că, din când în când, îți ridici privirea spre public.

• Găsește volumul și ritmul potrivite și folosește pauze

Să vorbești cu o voce joasă, șoptită, nu funcționează când te adresezi unui public, indiferent de numărul ascultătorilor. Trebuie să fii dispus să-ți modulezi vocea astfel încât și cei care stau în spate să te audă. Ca membru al publicului, e supărător să fii nevoit să te concentrezi mult ca să auzi un discurs sau o prezentare. Pe lângă faptul că trebuie să-ți modulezi vocea în mod corespunzător,

asigură-te că iei mici pauze după ideile importante sau când faci trecerea spre un nou subiect, ca să dai publicului suficient timp să absoarbă informațiile. Dacă subiectul e complicat și plin de detalii, e important și să nu vorbești prea repede. Publicul are nevoie de timp ca să înțeleagă despre ce vorbești. Însă dacă prezinți ceva care nu necesită neapărat reflecție, un ritm lent poate plictisi publicul, așa că asigură-te că vorbești destul de repede.

• Fii entuziast (dacă poți)

Poate fi greu să vorbești despre ceva care nu te interesează, dar publicul va aprecia mai mult un orator entuziast decât unul plictisit sau lipsit de energie. În cele mai multe cazuri, publicul va oglindi entuziasmul și energia pe care le aduci.

• Fii conștient de limbajul tău corporal

Legat de punctul de mai sus, asigură-te că nu gesticulezi inutil în timp ce vorbești. Dacă poți să îți controlezi limbajul mâinilor și al corpului, variază mișcările ca să dai elan prezentării, de exemplu făcând anumite gesturi cu mâna ca să evidențiezi o idee importantă. Dacă simți că nu poți să exerciți un asemenea control, pur și simplu ține mâinile pe lângă corp.

• Ăăă. Ăăă. Ăăă.

Mulți oameni (ăăă...) au prostul obicei de a folosi ticuri verbale, cum ar fi să spună „ăăă“ între idei (ăăă...) când vorbesc în fața altora. E mai bine să folosești tăcerea pe post de scurtă pauză, cât timp cauți un cuvânt sau faci trecerea de la o idee la alta.

Trucuri abile

Ca să eviți o tăcere jenantă când deschizi seria de întrebări de la finalul prezentării, gândește-te la niște întrebări (și răspunsuri) bune și roagă-i pe câțiva membri din public pe care îi cunoști bine să le pună.

Creează slide-uri PowerPoint captivante

Uneori, PowerPoint este folosit pentru crearea de referate scrise. În aceste cazuri, fiecare slide trebuie să conțină suficient text ca să poată fi citit fără vreo explicație orală. Dar când ții prezentări, PowerPoint ar trebui folosit numai ca auxiliar care să te sprijine în transmiterea mesajului. Nu slide-urile tale ar trebui să fie în centrul atenției, ci tu. Folosește următoarele ponturi ca să creezi slide-uri PowerPoint mai bune:

• Mai puțin text: Folosește cuvinte-cheie de impact și propoziții sau fraze scurte în loc de paragrafe. O excepție de la regulă sunt citatele și definițiile.

• Ușor de citit: Asigură-te că fontul nu e prea mic. Toată lumea din încăpere trebuie să fie capabilă să citească textul. Deseori, un font de 16 e minimul absolut pe care să îl folosești.

• Elemente vizuale: Folosește poze și grafice. Unui ascultător îi poate lua doar câteva secunde ca să înțeleagă o imagine, în timp ce înțelegerea explicațiilor orale poate dura câteva minute.

• Ia-o ușor cu efectele speciale: Efectele speciale și tranzițiile îți pot îmbunătăți slide-urile, dar evită utilizarea lor excesivă (cum ar fi zgomotul unei împușcături pentru fiecare bulină). Lucrurile astea erau cool în 1998, dar acum sunt de domeniul trecutului.

Mai jos poți să vezi câteva exemple de slide-uri PowerPoint care respectă aceste principii (slide-urile 2, 4 și 6) și slide-uri care nu respectă aceste principii (slide-urile 1, 3 și 5).

După cum vezi, slide-urile 1 și 3 conțin mult text. Când publicul începe să le citească, nu va mai fi atent și la ce spui. Imaginea din fundalul textului de pe slide-urile 3 și 5 îngreunează și ea citirea. Dimpotrivă, slide-urile 2, 4 și 6 sunt mult mai la obiect, păstrând numai cele mai importante cuvinte și idei. Aceste slide-uri sunt simple, dar au impact vizual. Prin urmare, sprijină prezentarea mult mai bine. Dacă simți că ai nevoie de o versiune a slide-urilor tale cu mult text, gândește-te să folosești funcția „notițe“ și să printezi slide-urile cu aceste notițe.

Kilde: Wikipedia



1

Separarea puterilor, deseori folosită, imprecis și metonimic, interschimbabil cu principiul trias politica, este un model de guvernare a unui stat. Potrivit acestui model, guvernul unui stat este împărțit în ramuri, fiecare cu puteri și zone de responsabilitate separate și independente, astfel încât puterile unei ramuri nu sunt în conflict cu puterile asociate cu celelalte ramuri. Împărțirea tipică e în trei ramuri:

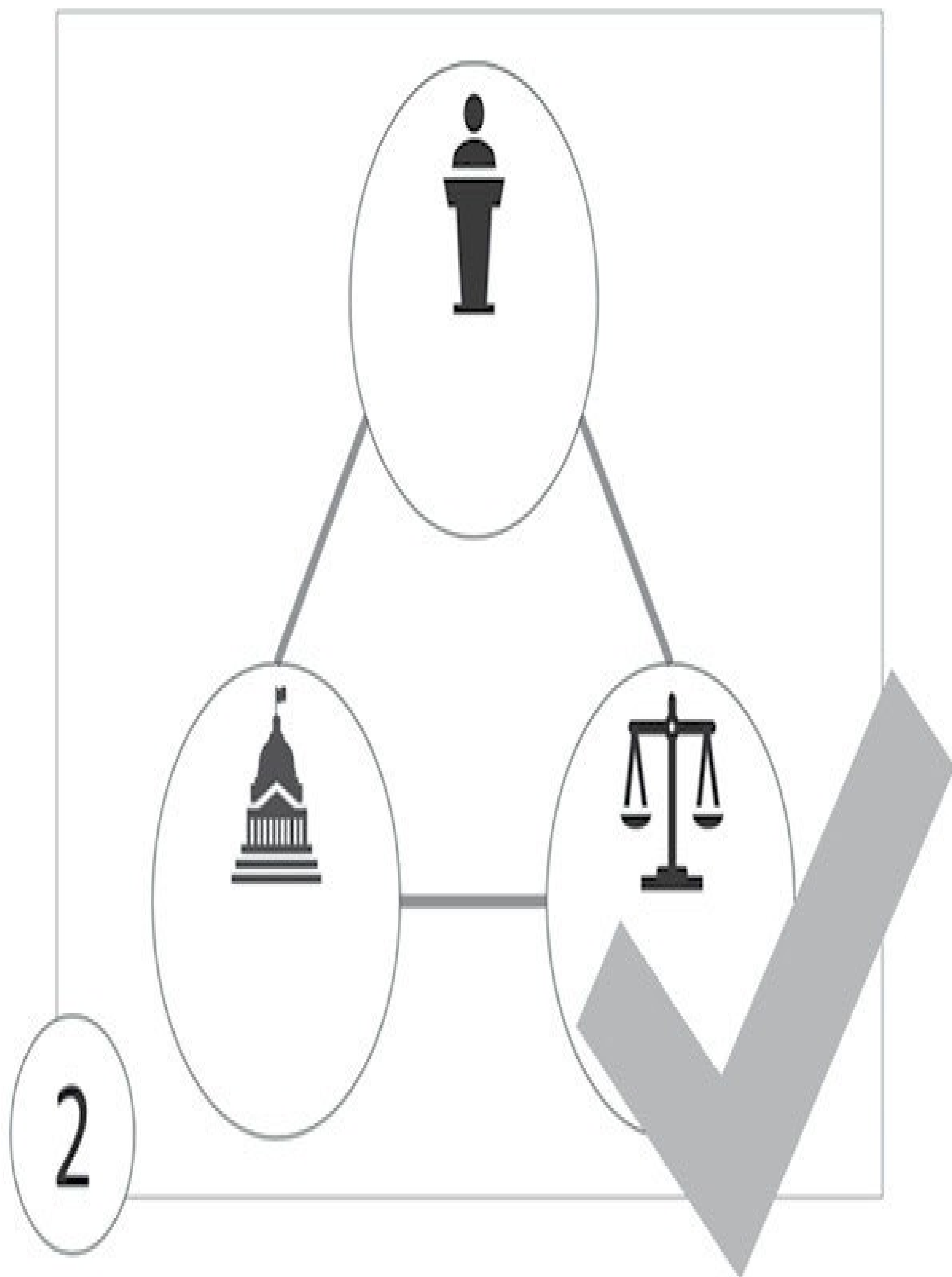
- **legislativă,**

- **executivă**

- **și judecătorească,**

acesta fiind modelul trias politica. Acesta poate contrasta cu fuziunea puterilor în anumite sisteme parlamentare, când executivul și legislatura sunt unite.

Separare a puterilor


2

Putere legislativă

Putere executivă

Separare a puterilor

Putere judecătorească



3

Responsabilitățile președintelui Statelor Unite

Comandant-şef

Legiuitor-şef

Diplomat-șef

Lider al partidului

Președintele reprezintă ca lider partidul din care face parte.

Șef de ceremonii

Președintele conduce diferite ceremonii, cum ar fi ședința inaugurală a Congresului și vizitele oficialilor străini.

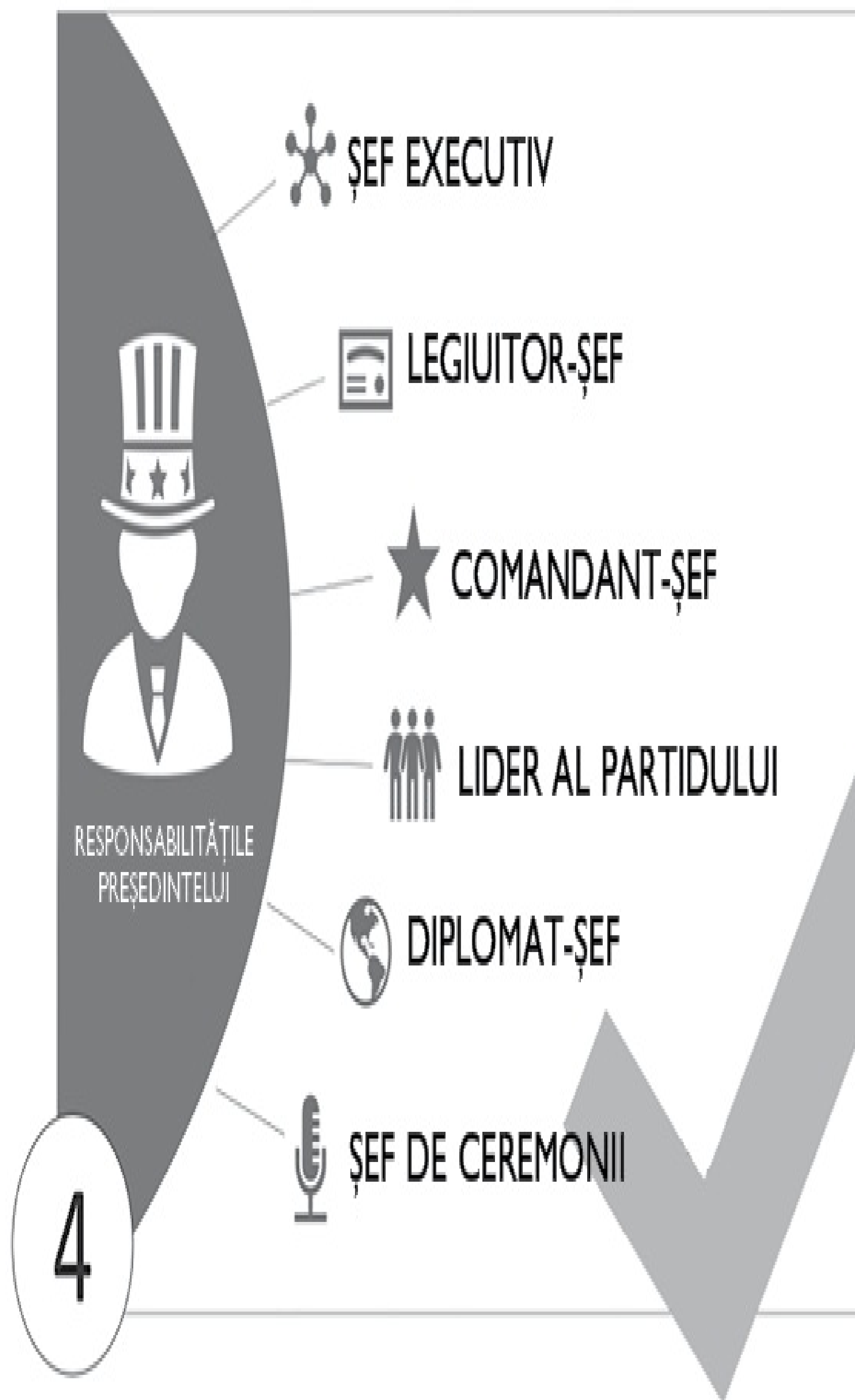
Preşedintele dictează politica externă a ţării.

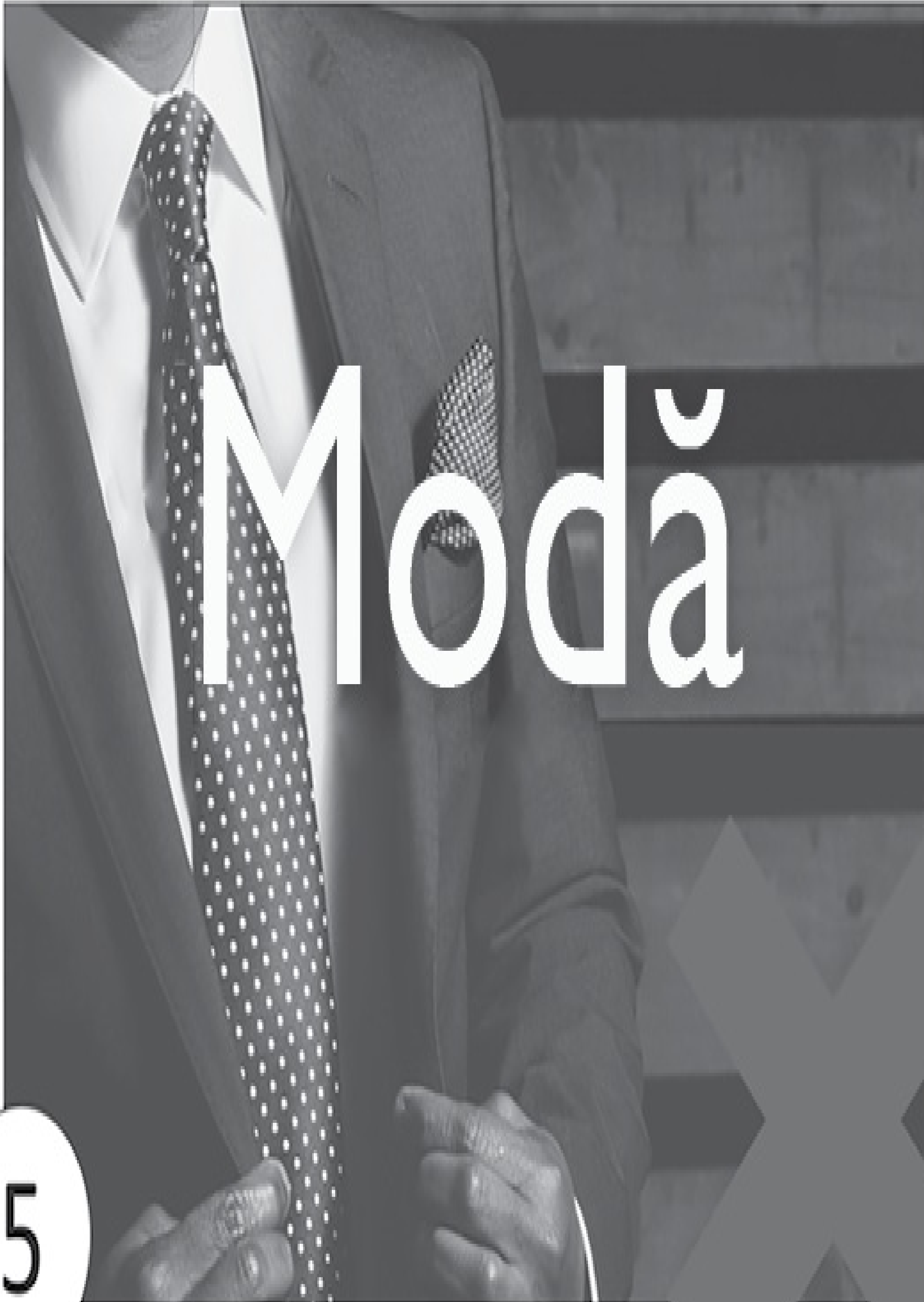
Constituţia oferă preşedintelui puterea să participe la crearea legilor. De exemplu, preşedintele are puterea de a respinge orice lege votată de Congres.

Preşedintele hotărăşte unde să trimită nave şi soldaţi. Generalii din armată primesc ordine de la preşedinte.

Președintele american este șeful ramurii executive a guvernului și șeful executiv suprem pentru toți angajații guvernului federal. El hotărăște în ce mod se aplică legile votate de Congres.

Șef executiv


ȘEF EXECUTIV
LEGIUITOR-ȘEF
COMANDANT-ȘEF
LIDER AL PARTIDULUI
RESPONSABILITĂȚILE PREȘEDINTELUI
DIPLOMAT-ȘEF
ȘEF DE CEREMONII
4



5 Modă

6

Modă



▪

Prezentări și discursuri – rezumat Ce trebuie să știi: • Cel mai important lucru le

▪

Examene orale

Un examen oral e de obicei relativ scurt – între 10 și 40 de minute, posibil cu ceva timp rezervat pentru pregătire. La un examen scris, poți să revii și să îți editezi răspunsurile de mai multe ori. Un examen oral este ca un interviu televizat transmis în direct. Tot ce spui contează, pentru că, deși probabil îți vei putea revizui unele răspunsuri, nu poți „șterge“ complet ce ai spus. Totodată, în timpul examenului oral poți fi de obicei ghidat de examinator. Dacă nu înțelegi o întrebare sau o iei pe drumul greșit, cel mai probabil examinatorul îți va spune asta și te va îndrepta spre direcția cea bună.

Un examen oral tipic va implica trei oameni: examinatul (tu), examinatorul (persoana care pune întrebările, de obicei un profesor pe care îl cunoști) și un examinator extern (un alt specialist care îți înregistrează sau îți evaluează răspunsurile într-un fel sau altul). După ce se termină examenul, examinatorul și examinatorul extern vor discuta răspunsurile tale și vor decide ce notă să-ți dea. Dacă nu sunt de acord, examinatorul extern are de obicei ultimul cuvânt. Deși rar, în cazul unei incertitudini sau neînțelegeri din partea examinatorului, s-ar putea să ți se ceară să te întorci. În acest caz, ar trebui să te bucuri pentru șansa de a-ți îmbunătăți nota.

Există multe mituri și povești despre examenele orale, iar astfel de zvonuri, de obicei despre examinatori prea severi sau care pun întrebări prea grele, îi fac pe oameni să urască examenele orale. În realitate, astfel de examene deseori par mult mai grele decât sunt de fapt. De obicei, examinatorii vor să reușești și examenul se poate dovedi o conversație plăcută și animată despre un anumit subiect, nu un interviu riguros.

Fă asta înainte de examenul oral

1. Află formatul examenului

Citește cu atenție orice informații despre examen. Care sunt cele mai importante subiecte? Unde va avea loc examenul? Cât va dura? Care sunt criteriile de evaluare? Cunoașterea acestor aspecte îți vor da senzația de control. Nu te teme să-i pui profesorului întrebări despre examen. Nu ți se vor spune întrebările exacte pe care le vei primi, dar, dacă sunt întrebați, numeroși profesori vor dezvălui multe despre lucrurile la care te poți aștepta. Stresul poate fi redus și prin înțelegerea procedurilor și opțiunilor, dacă vrei să dai examenul din nou sau să contești un rezultat, sau dacă te confrunți cu o urgență pe ultima sută de metri care te oprește să participi.

2. Fă o listă cu toate conceptele pe care trebuie să le știi

Fă o listă cu toate teoriile, termenii și conceptele pe care trebuie să le știi la examen. Alcătuiește lista pe baza informațiilor despre cum va decurge examenul și în funcție de întrebările pe care probabil le vei primi. Ideal, ar trebui să ordonezi toate punctele de pe listă în funcție de importanță, de la cele mai importante la cele mai puțin importante. Ține această listă la îndemână în timp ce te pregătești, ca să îți poți monitoriza progresul.

3. Creează un plan

Creează un plan pentru cum o să te pregătești pentru examen. Când și cât timp vei studia pentru fiecare subiect?

4. Exersează

Mai mult decât orice alt format de test, examenele orale depind de abilitățile tale de comunicare. Cunoștințele tale despre subiecte de bază sunt, evident, importante, dar la fel de importantă, dacă nu chiar mai importantă, este abilitatea de a te exprima.

Abilitatea de a exprima informații despre subiect într-un mod structurat și eficient este o deprindere care poate fi șlefuită și îmbunătățită. Prin urmare, cel mai bun mod de a te pregăti pentru un examen oral este să exersezi vorbitul despre subiect, la fel cum cel mai bun mod să te pregătești pentru o prezentare este să o exersezi, după cum am discutat mai devreme.

În mod ideal, ar trebui să exersezi până aproape de momentul în care va avea loc examenul oral. Folosește lista pe care ai făcut-o la pasul 2. Dacă poți, exersează cu un coleg care dă același examen. Găsește o cameră liniștită, unde poți să exersezi, departe de întreruperi. Simulează un examen și schimbă rolurile de examinat și examinator. Dați-vă feedback și sugestii pentru îmbunătățire. Dacă nu găsești un coleg cu care să exersezi, roagă pe altcineva să te ajute, cum ar fi un părinte, să fie examinatorul.

Ultima oară când am folosit această metodă a fost când am studiat pentru un examen oral la Limbajul german de afaceri. Împreună cu doi colegi, am petrecut o zi întreagă simulând experiența examenului. Am împărțit ziua în sesiuni de examen de câte 20 de minute și am schimbat rolurile de examinat și examinator sau ne-am pregătit singuri în altă cameră. La sfârșit, eram atât de bine pregătiți încât am luat note foarte mari la examen.

Fă asta în ziua examenului

1. Îmbracă-te inteligent

Alege haine în care te simți confortabil și încrezător, dar nu care atrag atenție negativă, cum ar fi haine murdare, rupte, care dezvăluie prea mult sau conțin limbaj explicit. Acestea îi vor distrage atenția examinatorului sau, în cel mai rău caz, îl vor prostdispune. Vrei ca examinatorul să-ți amintească de tine pentru ce

ai spus, nu pentru ce ai purtat.

2. Adu o sticlă de apă

Nu e neobișnuit să ți se usuce gura când vorbești în fața altor oameni, chiar dacă nu te aștepți la asta.

3. Fii punctual

Planifică să ajungi cu 10 minute înainte de ora stabilită, ceea ce îți oferă o marjă de siguranță în cazul unor evenimente neprevăzute și reduce stresul. Dacă întârzii, vei face o impresie proastă, indiferent de circumstanțe.

4. Fii politicos

Prezintă-te examinatorilor, dacă nu vă cunoașteți. O strângere fermă de mână creează o primă impresie bună.

5. Ascultă, apoi vorbește

Ascultă cu atenție când examinatorul pune întrebări. Nu vorbi până când examinatorul nu a terminat de pus întrebarea. Dacă nu o înțelegi, cere clarificări. Odată ce ai început să vorbești, poți să continui până când examinatorul te oprește. Nu e cazul să pui întrebări precum „E de ajuns?“ sau „Mai trebuie să spun ceva?“ Cel mai probabil, examinatorul o să te întrerupă dacă ai spus destul.

(Dar fii atent la limbajul corporal al examinatorului, de exemplu la căscat sau la expresii plictisite, ca să te asiguri că nu exagerezi pe un anumit subiect.) Ia mici pauze de una sau două secunde, mai ales după ideile importante. E o tehnică bună de prezentare și îi oferă examinatorului ocazia să te întrerupă dacă te abați de la subiect.

6. Arată-ți interesul

Ține minte: examinatorul e posibil să-și fi petrecut cea mai mare parte a vieții învățând despre subiectul pe care îl discuți, deci exprimarea entuziasmului și interesului legat de subiect o să-ți îmbunătățească performanța. Dar nu încerca să forțezi nota, deoarece s-ar putea să pari fals. Ține minte și că limbajul tău corporal comunică foarte multe (vezi următorul capitol).

Nu te scuza spunând că nu te-ai pregătit bine sau că ai avut ghinion în privința unui anumit subiect care ți-a picat la examen.

Iar, la final, nu uita să fii cu ochii pe ceas, ca să te asiguri că ai destul timp ca să acoperi toate punctele importante ale răspunsurilor tale.

▪

Examene orale – rezumat Ce trebuie să știi: • Ca să reușești la examenele orale,

▪

În clasă

În multe țări, studenții sunt evaluați în funcție de participarea și performanța lor în clasă, iar acest lucru face parte din nota lor finală la fiecare curs. Dacă așa stau lucrurile și pentru tine, atunci citește în continuare.

Ce poți face

• Participă

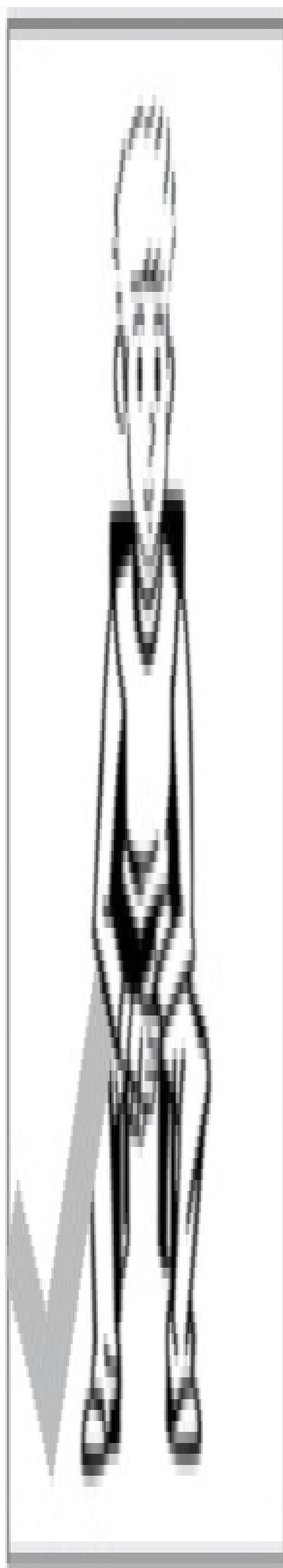
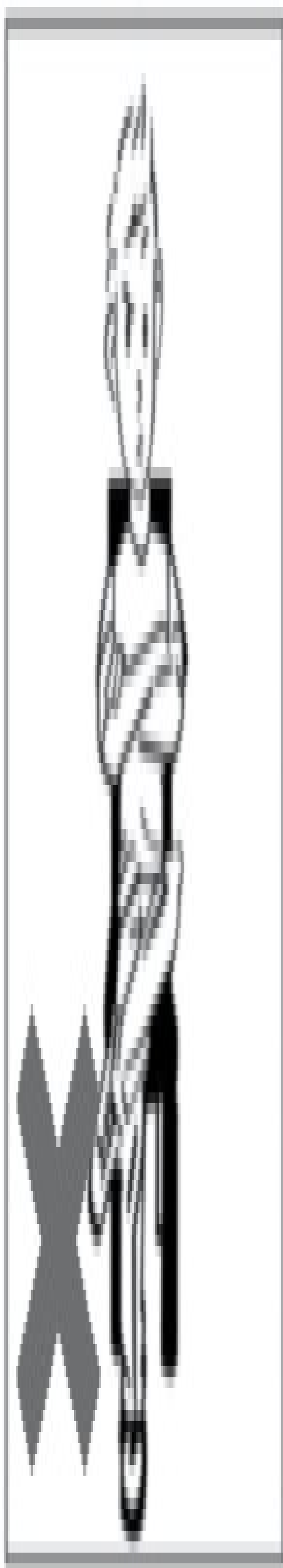
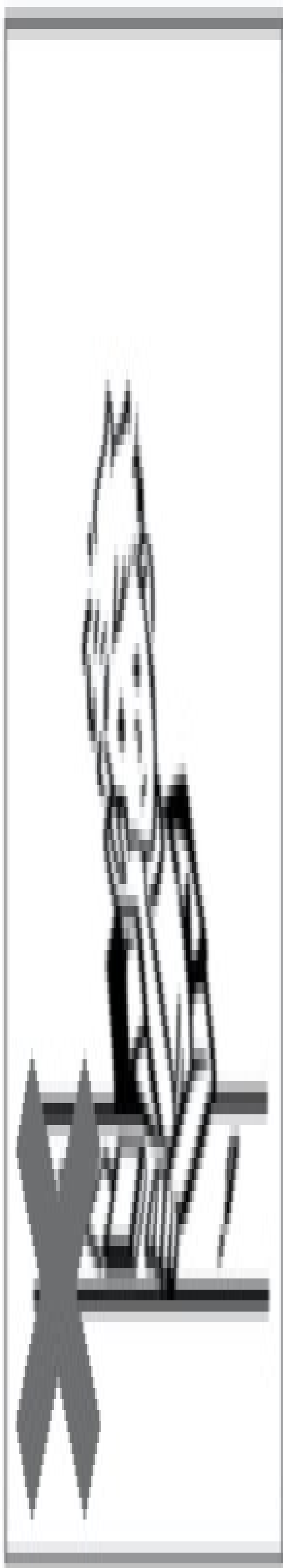
Participă la lecție, contribuie cu gândurile tale și pune întrebări. Participarea este adesea unul dintre criteriile principale pentru evaluarea performanței unui student și, totodată, face activitatea unui profesor mai plăcută. E mai interesant să predai când studenții participă și demonstrează că sunt atenți la lecție. Nu te stresa să spui „lucrul potrivit“, dar nici nu exagera și nu ocupa prea mult din timpul celorlalți. Scopul tău e păstrarea echilibrului.

• Respect

Vino la timp și nu vorbi în vreme ce vorbesc profesorul sau alți studenți. Dacă trebuie să pleci mai devreme de la curs, informează-ți profesorul din timp. Asemenea gesturi simple au bătaie lungă și sunt apreciate de instructori.

• Păstrează un limbaj corporal pozitiv

E ușor să uiți că limbajul corporal exprimă cum ne simțim și cum gândim. Încearcă să comunici interes și atenție prin limbajul corporal, ceea ce te poate ajuta să creezi o atmosferă mai pozitivă și relații mai bune cu cei din jur. Ține minte asta când ești în clasă. Și acum uită-te la imaginile de mai jos.

▪

În clasă – rezumat Ce trebuie să faci: • Fii implicat și pune întrebări. Fii respectu

După test



„Ați spus că învățăm din greșeli, deci asta înseamnă că ar trebui să fac cât mai multe, nu?“

Rezultate ale testelor și contestații

E reconfortant să lași cu totul în urmă un test, mai ales dacă nu a mers prea bine. Dar dacă vrei să devii un student mai bun, trebuie să înveți atât din succese, cât și din eșecuri.

Folosește feedbackul pentru îmbunătățiri continue

Așa cum sportivii își revizuiesc performanțele din competițiile trecute ca să vadă ce a mers bine și ce a mers prost, și tu ar trebui să folosești examenele anterioare ca să-ți îmbunătățești performanțele. Compară răspunsurile tale cu soluția, citește comentariile făcute de examinator, analizează-ți cu atenție performanțele ca să înțelegi ce factori contribuie la succesele și la eșecurile tale, acordând o atenție specială celor din urmă. A fost vorba despre gestionarea timpului, interpretarea greșită a unei întrebări sau altceva? Întreabă-te: Ce pot să învăț din asta? Cum pot să mă descurc mai bine data viitoare?

Să contest rezultatele?

Deseori, e posibil să ceri o reexaminare pentru mărirea notei, în speranța îmbunătățirii. Dar ține minte că o nouă evaluare poate avea ca rezultat o notă și mai proastă. E posibil chiar ca examinatorul să-ți fi acordat beneficiul îndoielii și să-ți fi dat o notă mai mare decât ar fi făcut-o alții, deci e posibil ca o nouă evaluare să se întoarcă împotriva ta. Asta înseamnă că trebuie să te gândești bine înainte să contești formal evaluarea, cu excepția cazului în care ai picat examenul la prima încercare, caz în care ai puține de pierdut. Ține minte că sentimentele tale subiective legate de propria performanță nu sunt, de obicei, indicatori buni ai modului în care te-ai descurcat în comparație cu alte persoane

care au dat examenul.

Dacă vrei să te plângi în legătură cu rezultatele tale la examen, începe prin analizarea faptelor. Dacă e posibil, compară răspunsurile tale cu soluțiile sau cu răspunsurile corecte ale altcuiva. Asta te va ajuta să-ți dai seama dacă merită să ceri o nouă evaluare. Pe urmă, poți să ceri o explicație. În multe țări, universitățile trebuie să justifice nota de la examen, dacă un student a cerut asta. Dacă nu ești mulțumit nici după ce ai primit acest feedback, evaluează ce șanse ai să primești o notă mai mare dacă ceri o nouă evaluare. De asemenea, dacă ai impresia că examinatorul nu a înțeles bine părți ale răspunsului tău, specifică acest lucru în contestația ta.

Reexaminare

Uneori e necesar să dai din nou un examen. Dacă urmează să dai din nou examenul, fii strategic în privința momentului când vei face asta. Alege o perioadă nu foarte aglomerată (astfel încât reexaminarea să nu-ți afecteze negativ celelalte cursuri) sau încearcă să-l dai cam în aceeași perioadă cu alt examen pe un subiect similar, ca să exploatezi niște sinergii. De exemplu, în timpul studiilor mele de masterat am mers la un curs introductiv de statistică în al doilea semestru. Examenul nu a mers prea bine, așa că m-am hotărât să-l dau din nou, dar am așteptat până în semestrul șase, când eram înscris la un curs avansat de statistică. Astfel, faptul că am studiat ca să dau din nou examenul de introducere în statistică m-a pregătit și mai bine pentru examenul de statistică avansată și ce învățam pentru cursul avansat mi-a sporit cunoștințele și pentru examenul introductiv.

Posibilitatea de a da din nou un examen ar trebui considerată o plasă de siguranță, nu o scuză ca să reduci efortul pentru încercarea inițială. Nu te gândi: „Nu trebuie să studiez din greu pentru că pot să dau examenul și mai târziu“, ci mai degrabă: „O să dau ce am mai bun la examen, dar, dacă e cazul, pot să încerc din nou.“

▪

Rezultate ale testelor și contestații – rezumat Ce trebuie să știi: • Dacă te plângi

▪

Cele mai importante puncte din partea 2

• Asigură-te că nu ai prea multe alte angajamente în săptămânile premergătoare examenelor, ca să petreci o perioadă considerabilă de timp învățând.

• Înțelege formatul examenului – cum va fi el și ce fel de întrebări au cea mai mare probabilitate de a fi puse?

• Creează un plan de studiu pentru perioada examenelor, ca să-ți gestionezi cât mai bine timpul.

• Alege haine confortabile, care te fac să te simți bine și încrezător.

• Foamea și setea sunt distrageri inutile ale atenției la examene și teste. Mănâncă și bea înaintea și, dacă se poate, în timpul examenului.

• Folosește strategia CPR – Clarifică, Planifică, Revizuiește – pentru examenele și testele scrise.

• Nu lăsa nici o întrebare fără răspuns, decât dacă răspunsurile greșite sunt penalizate. Dacă intri în criză de timp, notează niște cuvinte-cheie, propoziții sau un mod schematic de rezolvare a problemei.

• Nu te gândi prea mult dacă te-ai împotmolit la o întrebare dificilă. Sari deocamdată peste întrebare și revino asupra ei după ce ai răspuns la întrebări mai ușoare.

• Ca să scrii răspunsuri solide: structurează-ți răspunsurile, fă-le ușor de citit, scrie concis, prezintă ceva în plus și formulează propriile obiecții sau critici.

• Pentru întrebări cu variante multiple de răspuns, citește toate soluțiile. Lasă întrebările mai dificile la final. Dacă ești nesigur, elimină răspunsurile evident greșite și alege soluția cea mai probabilă. Dacă ai dubii, ține minte că soluțiile scurte sunt cel mai probabil imprecise și greșite.

• Pentru referate și alte sarcini scrise: 1) Înțelege sarcina. 2) Planifică invers. 3) Cercetează. 4) Creează o structură. 5) Scrie. 6) Revizuiește.

• Pentru sarcini în grup, alege cu atenție membrii, discută despre așteptări și despre volumul de muncă și stabilește termene-limită.

• Înaintea examenelor și prezentărilor orale, exersează, exersează și iar exersează. Stai tot timpul cu fața la public, fii atent la limbajul corporal și fii entuziast.

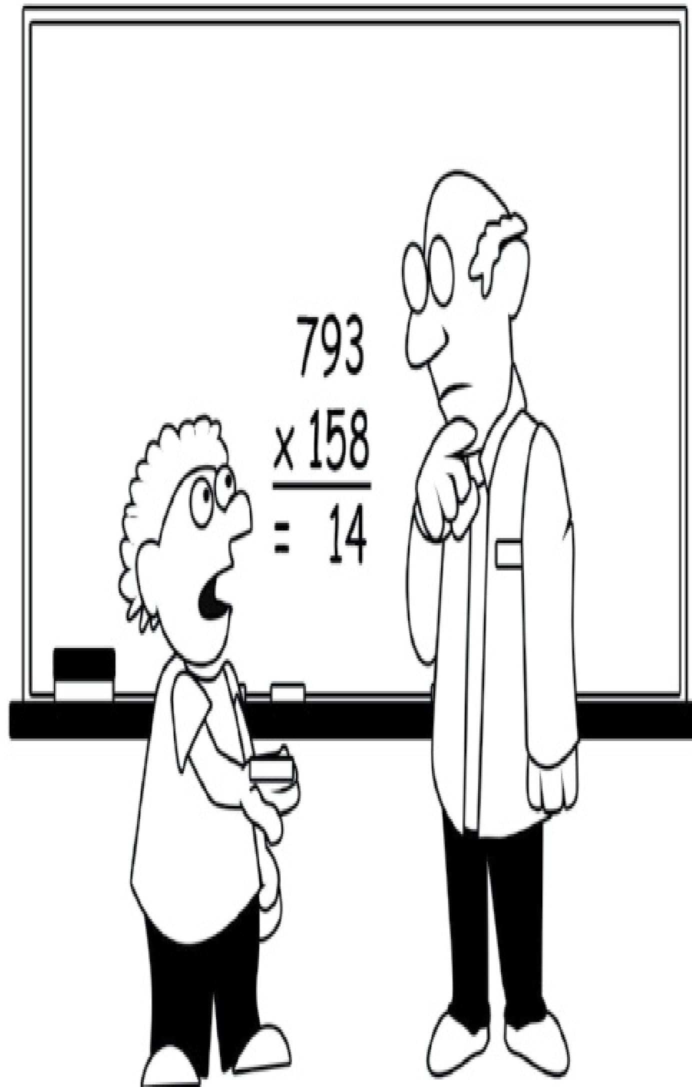
• Când primești înapoi temele și lucrările de la examene, citește comentariile și compară răspunsurile cu soluțiile. Învață din greșeli și gândește-te la ce poți face mai bine data următoare.

• Înainte să te plângi din cauza unei note, citește soluția și cere o justificare pentru notă. Folosește această informație ca să scrii o contestație întemeiată, dar trimite-o oficial numai dacă probabilitatea unei note mai mici e minimă.

Partea 3

Gândește corect

Motivație și atitudine



„CRED CĂ PERSEVERENȚA E ESENȚIALĂ PENTRU SUCCES. AȘA CĂ O SĂ AȘTEPT PÂNĂ CÂND VEȚI RECUNOAȘTE CĂ ACESTA E RĂSPUNSUL CORECT."

Motivația este totul

În urmă cu câțiva ani, a avut loc o competiție pentru strângerea de fonduri pentru o organizație caritabilă. Cu excepția câtorva pauze, participanții trebuiau să stea pe un covor de 70 × 70 de centimetri și să țină o frânghie, indiferent de vreme sau de perioada din zi. Premiul era o mașină vintage superbă: un Bentley din 1956. Au participat în jur de 100 de oameni, printre care un bărbat al cărui copil murise din cauza unei malformații cardiace congenitale. De fapt, tatăl participa la competiție în memoria copilului său. Avea de gând să folosească câștigurile din vânzarea mașinii ca să construiască o casă pentru familia lui. Prin urmare, acest concurent avea emoții foarte puternice legate de competiție și era foarte motivat să continue, mult mai mult decât cei care participau doar pentru bani. Era atât de motivat, că nici durerea din picioare, nici foamea și nici lipsa de somn nu l-au doborât. După 24 de ore, mai rămăseseră numai doi participanți: tatăl și altă persoană. După 48 de ore, amândoi păreau cu totul epuizați, singurul lucru care îi mai ținea în picioare fiind ambiția. După 50 de ore, celălalt participant a renunțat! A fost pur și simplu imposibil să învingă motivația tatălui.

Motivația poate fi definită drept „ceea ce pornește și menține o acțiune". Nevoia sau dorința este în acest caz necesară pentru a îndeplini un anumit scop. Pe scurt, putem spune că motivația este despre cât de mult vrei ceva. Dacă vrei cu adevărat să ai rezultate bune la învățătură, atunci se poate spune că ești foarte motivat.

De ce este importantă motivația? Deoarece există o relație directă între motivație și rezultate. Mai multe studii au arătat că oamenii care au succes sunt mai motivați decât alții. De exemplu, un studiu efectuat pe 3 500 de studenți în Germania a arătat că studenții motivați erau mai buni la matematică și primeau note mai bune decât cei care aveau un nivel mai scăzut de motivație.[1]

Dacă poți să-ți mărești motivația să studiezi, vei avea beneficii semnificative. Studiile nu vor mai părea atât de complicate, iar perseverența, concentrarea și ambiția vor fi mai mari. Motivația funcționează în conștient și în inconștient, lucrând în favoarea ta chiar dacă nu-ți dai seama. Te susține și te ajută să faci alegeri mai bune, care încep să se lege.

Motivație internă și externă

Psihologii motivaționali fac diferența dintre motivația internă și cea externă. Dacă o activitate e percepută ca o recompensă în sine, ea te motivează intern sau în mod intrinsec. Un exemplu de motivație internă este cineva care joacă fotbal pentru că i se pare distractiv să joace fotbal. Activitatea în sine e scopul. Când recompensa se află în afara activității, este implicată motivația externă. Un exemplu de motivație externă este cineva care joacă fotbal pentru că tatăl lui îi dă bani pentru asta.

Curiozitatea poate fi un motivator intern puternic. Curiozitatea îi îndeamnă pe copii să cerceteze fiecare colț al casei, îi motivează pe oamenii de știință și pe aventurieri să își exploreze domeniile. Când George Mallory, primul bărbat care a escaladat Muntele Everest, a fost întrebat de ce voia să urce pe munte, a răspuns: „Pentru că e acolo“[2].

Cei care studiază fie sunt pasionați de asta, fie consideră că materialul este interesant și sunt motivați intern. Studenții călăuziți de sentimentul plăcut pe care îl simt când au rezultate bune sunt și ei motivați intern. Toți ceilalți fie au un amestec de motivație internă și externă, fie sunt motivați exclusiv extern. Să fii motivat extern nu e neapărat un lucru rău, dar motivația ta va fi mai puternică dacă ești motivat și intern.

Cum să te motivezi

Trebuie să ai un scop

Dacă cineva ți-ar spune să îți dai jos șosetele și să le porți pe mâini toată ziua, ai face-o? Sau te-ai duce la cinematograf și ai sta cu ochii închiși pe tot parcursul filmului? Nu ne place să investim timp și efort în lucruri care par lipsite de sens.

E normal, și asta nu e o problemă. Problema este că mulți studenți nu simt că studiile lor înseamnă ceva sau au valoare. Dacă sunt întrebați de ce merg la școală, răspund „Nu știu“ sau „Pentru că trebuie“.

Dacă simți că nu ai un scop în studiile tale, dacă nu vezi nevoia sau nu ești convins de beneficii, nu vei fi motivat. Primul lucru pe care ar trebui să îl faci ca să fii motivat e să identifici motivul pentru care vrei să obții o diplomă și să îți amintești acest lucru. Scrie toate beneficiile pe care le-ai obține dacă ți-ai termina cu succes studiile (oportunități mai bune de carieră, mai mulți bani, mai multe cunoștințe despre lume și tot așa) și revizuiește această listă dacă simți că îți lipsește motivația.

Stabilește scopuri

Stabilirea scopurilor este cea mai folosită tehnică de motivare, de aceea i-am dedicat un capitol separat, cel care urmează. Dar ca idee, cred că cea mai puternică tehnică de motivare este să îți stabilești un scop relevant, unul de care îți pasă cu adevărat – poate chiar unul care ar putea fi considerat un vis. Asta o să te motiveze cu adevărat să studiezi.

Încearcă senzația de măiestrie

Ai fost vreodată frustrat de încercările eșuate de a face ceva dificil? Apoi, după câteva obstacole, ai reușit în sfârșit și te-ai simțit bine în privința asta? Acesta este sentimentul de măiestrie și e un factor motivațional foarte puternic. Nu trebuie să fii cel mai bun la o activitate ca să experimentezi măiestria, ci pur și simplu trebuie să simți că progresezi.

Acum vreau să te gândești la două sporturi, activități sau hobby-uri diferite – unul la care ești foarte bun și altul la care nu te pricepi prea bine. Poate ești un jucător de baschet foarte priceput și un cântăreț groaznic. Ce activitate îți place cel mai mult? În care dintre ele vrei să investești mai mult timp? De obicei,

suntem mai atrași de activitățile la care suntem buni sau de cele la care simțim că suntem maeștri.

La fel e și cu învățatul. Dacă nu înțelegi matematica, fizica sau orice alt obiect de studiu, dacă nu ai senzația de măiestrie, nu vei fi motivat. Așa că țintește spre acest sentiment de măiestrie. Acest lucru poate însemna că îți va lua ceva mai mult timp să înțelegi materialul. Dar acest timp e un preț mic de plătit față de satisfacția și de motivația pe care le vei simți.

Recompensează-te

O recompensă te poate motiva să studiezi, mai ales dacă este vorba despre un material dificil sau plictisitor. Recompensa nu trebuie să fie mare – o înghețată sau o masă bună pot fi suficiente. Însă ca recompensa să fie eficientă, trebuie să vină după ședința de studiu, nu înainte. Recompensa nu ar trebui asociată cu rezultatul, ci cu efortul. De exemplu, nu te recompensa pentru o anumită notă, ci pentru timpul și energia investite în încercarea de a obține rezultatul respectiv.

Concurează

La Oxford am făcut un pariu cu alt student înaintea unui examen dificil: cine lua nota mai mică trebuia să facă un tort pentru celălalt. Amândoi voiam acel tort, dar nici unul nu voia să-l facă. Pierderea nu era o opțiune pentru nici unul din noi. Ca urmare, acest pariu ne-a dat o motivație în plus să studiem mai mult și, datorită acestui lucru, pariul nu a avut pierzători, ci numai câștigători.

Majoritatea dintre noi au o parte competitivă și multe activități de relaxare conțin elemente de competiție. Cât de distractiv ar fi să jucăm cărți fără să declarăm un câștigător? Cât de distractiv ar fi să ne uităm la un joc de tenis dacă jucătorii nu ar concura? Competiția trezește ceva în noi, dă sens activităților și le face mai distractive. Dacă ai practicat un sport, știi că e mai distractiv și mai captivant să joci un joc, nu doar să te antrenezi. Competiția creează ambiție și ne face să

depunem efort. Alergăm mai repede și dăm mai mult în timpul jocului decât în timpul antrenamentului.

Dacă poți să-ți trezești instinctul de competiție, acest lucru îți poate intensifica efortul depus când studiezi. Concurează împotriva ta sau a unui coleg. Vezi cine studiază mai mult sau dacă poți să studiezi mai mult azi decât ieri.

▪

Motivația este totul – rezumat Ce trebuie să știi: • Motivația este extrem de impo

▪

Asumă-ți responsabilitatea

Imaginează-te într-un autobuz în drum spre serviciu sau spre alt loc unde e foarte important să fii punctual. Ai întârziat, dar se pare că o să ajungi la timp: mai sunt numai 200 de metri până în stație. Apoi, dintr-odată, are loc un accident în față și traficul încetinește, apoi se blochează. Șoferul autobuzului deschide ușile, ca pasagerii care vor să poată coborî. Ce faci? Stai și aștepți până când traficul se reia ca autobuzul să ajungă în stație? Bineînțeles că nu. Cobori din autobuz și mergi pe jos până unde trebuie să ajungi. Ideea e că, atunci când te confrunți cu o problemă din viața de zi cu zi, de obicei știi cum să o rezolvi.

Dar avem tendința să uităm, în mod convenabil, de această abilitate atunci când vine vorba despre studiile noastre. Mulți studenți se pricep să se transforme în victime în fața oricăror obstacole sau provocări care au legătură cu studiul. Nu înțeleg lecțiile imediat, așa că renunță. E zgomot acasă, așa că se opresc din învățat.

Există profesori nepricepuți, manuale plictisitoare, subiecte dificile și zile care sunt pur și simplu enervante. Acestea sunt evenimente de zi cu zi pentru toată lumea și nu reprezintă scuze pentru rezultate slabe. Un pas decisiv spre succes este să recunoști că numai tu ești responsabil pentru destinul tău. E responsabilitatea ta să-ți faci timp pentru studiu și chiar să studiezi în perioada respectivă. E responsabilitatea ta să fii pregătit pentru teste. E responsabilitatea ta să depășești obstacolele cu care te confrunți. Dacă nu înțelegi explicația din manual din prima, asta nu e o scuză să renunți. Găsește cărți sau moduri alternative de a învăța. Întreabă-i pe alții sau caută subiectul online. În clipa în care recunoști că stai în calea propriului succes, vei vedea că tu ești soluția. Când vei înțelege acest lucru, îți vei da seama că ai control deplin asupra ta. Pe măsură ce te vei obișnui să îți asumi responsabilitatea, vei deveni mai bun la găsirea rapidă a unor soluții mai eficiente când te lovești de obstacole.

Descoperă ce funcționează pentru tine

Anna e studentă la științe sociale și împarte un apartament cu trei prieteni. Când au început să locuiască împreună, colegii Annei o auzeau deseori citind cu voce tare în camera ei, ceea ce părea ciudat. Credeau că Anna citea cuiva, poate la telefon. Dar când au întrebat-o despre asta, Anna a spus: „Am descoperit că îmi amintesc de două ori mai multe lucruri când citesc cu voce tare decât atunci când citesc în gând“. Prin urmare, comportamentul Annei nu era ciudat, ci foarte rațional.

Oamenii învață și au cele mai bune rezultate în condiții diferite. De exemplu, unii se concentrează mult mai bine când închid ochii, oprind factorii vizuali de distragere a atenției. Odată cu trecerea timpului, vei ajunge să te cunoști și să maximalizezi rezultatele eforturilor tale. Dar nu trebuie să aștepți să descoperi aceste lucruri – fii proactiv prin încercarea unor noi metode de studiu. Nu vei descoperi niciodată moduri de îmbunătățire dacă nu încerci niciodată moduri noi de a face aceste lucruri. Prin urmare, fii deschis sfaturilor din partea celorlalți. Încearcă-le chiar tu și adaptează-le dacă e cazul. Dacă ai o minte deschisă, poți să vezi îmbunătățiri în multe domenii.

▪

Asumă-ți responsabilitatea – rezumat Ce trebuie să știi: • Asumă-ți responsabilit

Tehnici mentale



Stabilește obiective

Înainte ca Jim Carrey să devină cunoscut în întreaga lume, s-a luptat din greu să dea lovitura ca actor. Din câte se pare, familia lui era atât de săracă încât uneori locuia într-o mașină parcată în curtea unei rude. Prin urmare, nu e nici o mirare că actorul aspirant a ajuns în Los Angeles fără nici un ban. Însă ce îi lipsea ca resurse financiare a compensat cu ambiție. Actorul spune că obișnuia să conducă în vechea lui Toyota pe Mulholland Drive ca să admire orizontul ce mărginea Los Angelesul și să viseze la viitor. Într-o seară, s-a hotărât să își stabilească un obiectiv măreț. Și-a scris un cec de 10 milioane de dolari, pe care ar fi urmat să îl încaseze peste cinci ani, apoi și-a pus cecul în portofel, pentru a-și aminti de obiectiv. Restul e istorie. După ce s-a bucurat de un succes enorm în filme precum Ace Ventura, Masca și Tăntălăul și gogomanul, printre altele, Carrey avea destui bani ca să încaseze cecul cinci ani mai târziu, așa cum sperase.[1]

Poate că tu nu vei merge cu mașina până la cel mai apropiat punct panoramic să te uiți la oraș și să visezi la viitor, așa cum a făcut Carrey. Dar și tu poți să folosești tehnici de stabilire a obiectivelor ca să realizezi mai multe. Unii oameni se pot motiva prin simpla idee că pot face o treabă mai bună în prezent, dar majoritatea au nevoie să li se reamintească pentru ce luptă pe termen lung.

Obiectivele bune oferă motivație și puterea de a merge mai departe. Când te gândești la ele, te simți pozitiv și plin de energie. Obiectivele bune te ajută de asemenea să te concentrezi și îți oferă îndrumare. Te ghidează să faci alegeri mai bune, care te ajută să crești în viața de zi cu zi. Însă obiectivele ar trebui să fie și specifice. Sute de studii din întreaga lume au arătat că, dacă ai obiective clare, obții performanțe mai bune.[2]

Obiective SMART

O regulă de bază ca un obiectiv să fie bun este că trebuie să fie SMART.[3] Fiecare literă din cuvântul SMART reprezintă un anumit aspect al unui obiectiv bun.

Specific	Obiectivul trebuie să poată fi formulat clar și simplu.
Măsurabil	Rezultatul trebuie să poată fi măsurat, de exemplu sub forma unei r
Ambițios	Obiectivul trebuie să reprezinte o provocare.
Realist	Obiectivul trebuie să fie posibil din punct de vedere fizic și nu treb
Timp limitat	Obiectivul trebuie să aibă un termen-limită bine stabilit.

Exemple de obiective SMART

- Obține o medie de 9,75 sau mai mult în acest semestru.

- Obține un 10 la următoarea temă.

- Obține un 10 la matematică.

- Mergi în Franța anul viitor, în cadrul unui program de schimb de studenți, și îmbunătățește-ți franceza la nivel profesionist.

Exemple de obiective care nu sunt SMART

- Să am rezultate bune la studii.

- Să învăț cât mai mult înainte de examen.

- Să iau cele mai bune note.

- Să obțin trei diplome de licență în același timp și să iau 10 la fiecare curs.

Obiectivele de mai sus nu sunt SMART pentru că nu sunt specifice, măsurabile, limitate de timp sau, în ultimul caz, realiste.

Stabilește mai multe obiective pentru tine

Ca să obții cât mai mult din obiectivele tale, e important să stabilești atât obiective pe termen scurt, cât și pe termen lung. Așa cum au spus psihologii motivaționali Wormnes și Manger: „Perseverența și energia noastră sunt afectate de stabilirea obiectivelor. De fiecare dată când atingem anumite obiective, devenim stimulați, pentru că avem experiența că efortul nostru contează. Merită să reziști până la capăt. La nivel inconștient, acest lucru ne oferă multă energie, deoarece ne intensifică așteptarea că vom continua să reușim. Motivația este susținută și consolidată“[4].

Obiective recomandate

Îți recomand să îți stabilești următoarele obiective:

• Un obiectiv pentru unde și care va fi următoarea ta diplomă sau următorul tău loc de muncă (obiectiv pe termen lung)

• Un obiectiv pentru media ta finală la sfârșitul studiilor (obiectiv pe termen lung)

• Un obiectiv pentru media ta la fiecare final de semestru (obiectiv pe termen

scurt)

• Un obiectiv pentru nota ta la fiecare subiect (obiectiv pe termen scurt)

• Un obiectiv pentru fiecare ședință de studiu (obiectiv pe termen foarte scurt)

Este important și necesar să îți ajustezi obiectivele pe măsură ce progresezi. Nu ai niciodată destule informații la începutul studiilor sau al semestrului ca să îți stabilești obiective realiste. Cu alte ocazii, îți vei da seama că ți-ai îndeplinit obiectivele prea ușor. În ambele cazuri, e important să îți ajustezi obiectivele. Dacă distanța dintre performanță și obiectiv devine prea mare, obiectivul își va pierde puterea ca sursă de motivație. Dacă îți stabilești obiectivul de a obține o medie de 9,50 până îți termini studiile și îl atingi cu ușurință în timpul primului an, ar trebui să te gândești să ajustezi obiectivul la 9,75 sau chiar mai mult.

Așa cum am scris mai înainte, e important și să fii pregătit pentru orice rezultat, ca să nu cazi într-o spirală de autocritici și negativism dacă nu îndeplinești fiecare obiectiv adiacent.

Reamintește-ți obiectivele

Ca obiectivele să fie puternice, trebuie să ni le amintim des. Obiectivele uitate nu au nici o valoare. Tocmai din acest motiv mulți psihologi sportivi recomandă să îți scrii toate obiectivele și să le așezi într-un loc vizibil. Când îți scrii obiectivele, le consolidezi. Dacă le scrii în mai multe locuri, le consolidezi și mai mult. Jim Carrey a păstrat un memento al obiectivului său în portofel, ca să îl vadă de fiecare dată când îl deschidea, de obicei de mai multe ori pe zi. Medaliatul olimpic cu aur Egil Søby recomandă să-ți scrii obiectivele pe un poster pe care să îl pui pe perete, de exemplu deasupra biroului.[5] Poți și să găsești o poză care îți reprezintă obiectivul, pe care să o pui ca wallpaper pe

telefon sau computer.

▪

Stabilește obiective – rezumat Ce trebuie să știi: • Obiectivele oferă ambiție și m

Distrează-te

Peter este pasionat de mașini. Îi place să-și spele mașina, să-i schimbe uleiul și să cumpere accesorii cool de pe internet. Michael, fratele lui Peter, are și el o mașină, dar pentru el e doar un mijloc de transport. Se enervează de fiecare dată când trebuie s-o spele sau să schimbe un bec de far.

De ce pasiunea cuiva e un motiv de iritare pentru altcineva? Să ne gândim, de exemplu, la grădinărit sau la gătit. Unor oameni le plac aceste activități, în timp ce alții ar prefera să facă cu totul altceva.

Lucrurile stau la fel cu multe alte tipuri de activități pentru școală. Unii le consideră interesante și învață lucruri noi sau rezolvă probleme cu mare plăcere. Pentru alții, e mai degrabă o obligație sau un rău necesar. Nu ar fi mai bine dacă toată lumea ar putea să găsească bucurie în munca pentru școală? Măcar puțin?

Dacă poți să ajungi într-un punct în care învățatul ți se pare atât de semnificativ încât chiar devine distractiv, nu numai că vei învăța mai mult, dar vei învăța și mai repede. Cei cărora le place o anumită activitate se descurcă mult mai bine în această privință. Un articol din 2005 din Psychological Bulletin, o revistă a Asociației Americane de Psihologie, arată că persoanele mulțumite au parte de mai mult succes la serviciu, în prietenii și relații, câștigă mai mulți bani și sunt mai sănătoase“[1].

Am întâlnit atâția studenți care au reușit în viață după ce au înțeles importanța studiului, încât sunt convins că și tu poți să reușești. Dacă oamenii găsesc semnificație și bucurie în observarea păsărilor, a avioanelor și în colecționarea de timbre, de ce studiul ar trebui să fie diferit?

Cum să faci învățarea mai distractivă

Schimbă-ți atitudinea

Când eram la liceu am lucrat cu jumătate de normă la un restaurant. Spălam vase, debarasam mese, făceam pizza și aruncam gunoiul. Era un restaurant popular, dar avea o bucătărie mică și erau multe de făcut. Deseori lucram multe ore fără pauză și niciodată nu știam cât de mult va trebui să mai lucrez înainte să plec acasă. Când ajungeam acasă, eram epuizat. Această experiență m-a ajutat să pun studiile în perspectivă și mi-am dat seama că, prin comparație, nu era chiar așa rău să citesc și să fac teme. Puteam să fac toate astea în confortul propriei case și luam pauze când voiam! Acest loc de muncă mi-a schimbat cu totul percepția asupra învățatului.

Atitudinea ta față de învățat determină, în mare parte, modul în care îl percepi. Dacă ai decis că e plictisitor și e nevoie de mult efort să citești un manual, atunci probabil așa te vei simți și când te vei apuca de treabă. În schimb, dacă îți spui: „Îmi place să învăț și ce fac acum e important ca să-mi îndeplinesc obiectivele“, atunci cel mai probabil vei avea o experiență mult mai bună, chiar dacă materialul nu e neapărat interesant.

Te-ai putea gândi că, dacă îți ții singur predici, nu vei schimba realitatea. Din fericire, asta e o părere greșită, deoarece gândurile noastre determină modul în care percepem realitatea. Ce îți spui chiar contează și te ajută să îți îndrepți gândurile într-o direcție pozitivă. Încearcă!

Studiază cu alții

Studiul împreună cu alții poate face o povară grea un pic mai ușoară și învățatul ceva mai plăcut. Așa cum am discutat în prima parte, studiul în grup are avantaje când vine vorba despre performanță. Asigură-te doar că nu vei uita de învățat din cauza socializării.

Aspiră la „starea de flux“

„Starea de flux“[2] este o stare psihologică în care ești atât de implicat în ce faci încât uiți de loc și timp. Toată atenția ta e concentrată asupra activității și nu bagi în seamă alți oameni, distrageri ale atenției și chiar și nevoile care nu reprezintă o urgență, cum ar fi foamea și setea. Când ești în această stare, efortul și satisfacția devin mai intense și lucrezi mai eficient.

Scriitorii, compozitorii, oamenii de știință și artiștii sunt exemple de oameni care deseori devin prinși în munca lor și, prin urmare, le e mai ușor să simtă „starea de flux“. Însă oricine lucrează cu probleme mari și complexe poate intra în „starea de flux“. Cel mai probabil l-ai simțit și tu de mai multe ori, fără să-ți dai seama. Ca să atingi această etapă de eficiență și de satisfacție, e important să te implici sută la sută în munca ta. Redu la minimum distragerile și asumă-ți răspunderea pentru ce faci.

▪

Distrează-te – rezumat Ce trebuie să știi: • Dacă poți să-ți crești interesul și să te

▪

Ai încredere în tine

Aripile unui bondar sunt atât de mici în raport cu corpul său mare și greoi încât nu ar trebui să fie posibil ca bondarul să zboare. Dar bondarul nu știe asta, așa că zboară, ca restul insectelor.

Multe dintre limitele pe care le întâlnim sunt cele pe care ni le fixăm singuri. Dacă uiți de propria slăbiciune și ai încredere în tine, vei fi surprins de ce se poate întâmpla. Vei avea mai multă putere să depășești obstacole și, poate, să găsești soluții creative, așa cum face și bondarul când zboară: în loc să își miște aripile într-un mod normal, le mișcă în forma cifrei opt de aproximativ 200 de ori pe secundă. Astfel, aripile funcționează ca niște mici elice care îl ridică și îl împing înainte, permițându-i să zboare.[1]

Napoleon Hill, autor de bestselleruri din domeniul succesului personal, a spus: „Ce ne putem imagina și crede cu ajutorul intelectului, putem să și realizăm".[2] În prezent, toată lumea este de acord că încrederea în sine și în propriile abilități sunt extrem de importante pentru atingerea performanței.

Psihologul Carol Dweck a petrecut decenii cercetând efectul pe care îl are încrederea în sine și în propriile abilități. Potrivit lui Dweck, există două tipuri de studenți. Primul tip crede că abilitățile sunt primite la naștere și nu pot fi îmbunătățite. Asemenea studenți se pot considera fie deștepți, fie proști, fapt pe care ei cred că nu îl pot schimba. Dweck numește această credință mentalitate fixă. Celălalt tip crede, dimpotrivă, că poate deveni mai deștept și poate realiza mai multe, indiferent de nivel. Dweck numește asta mentalitate flexibilă. Dweck a descoperit că studenții cu mentalitate flexibilă lucrează mai mult și obțin rezultate mai bune.[3] Descoperirile ei sunt sprijinite de cercetări neurologice care arată că, de fapt, creierul se schimbă și devine mai bun în privința lucrurilor pe care le exersăm.[4] Fie că ești un sportiv care se pregătește pentru o competiție, fie un student care învață din greu, e important să crezi în tine și în abilitățile tale.

Bineînțeles că prea multă încredere în sine poate duce la aroganță, delăsare și, prin urmare, la o reducere a efortului. Însă o încredere scăzută în sine e și mai rea. Poate însemna că nu vedem nici un rost în a încerca și că renunțăm, fără măcar să încercăm.

Cum să-ți consolidezi încrederea în tine

Când eram la liceu în SUA, făceam parte din echipa de atletism și alergam în fiecare zi după școală. De obicei, asta se întâmpla în cartierele din jurul liceului. Antrenorul nostru era în urma noastră, în SUV-ul lui, și, din când în când, conducea în dreptul nostru, cobora geamul mașinii și ne împărtășea sfaturi în încercarea de a ne motiva. Pentru el, alergatul era totul și voia ca noi să reușim. La un moment dat, ploua așa de tare încât a trebuit să anulăm antrenamentul. În schimb, antrenorul ne-a dus într-o clasă goală, ne-a pus să stăm în cerc și ne-a cerut să ne amintim o provocare dificilă sau o experiență grea din viețile noastre. Unul câte unul, ne-am împărtășit experiențele, iar antrenorul ne-a întrebat pe toți cum am reușit să depășim provocarea. De fapt, toți ne depășiserăm obstacolele, într-un fel sau altul. Antrenorul voia să ne reamintească faptul că eram capabili să depășim situații dificile, poate mai bine decât credeam. A vrut să ne sporească încrederea în noi.

De atunci, am folosit această tehnică de mai multe ori și o poți folosi și tu ca să-ți sporești încrederea în tine. Amintește-ți doar de o situație dificilă sau de o anumită provocare pe care a trebuit să o depășești. Poți chiar să faci o listă și să-ți reamintești asta din când în când.

O altă tehnică pe care am folosit-o destul de mult este să pun provocarea în perspectivă. În primul meu semestru la Oxford, aveam doar o săptămână între ultimele cursuri și examene. O săptămână de pregătire și o săptămână plină cu cinci examene, unul după altul, câte unul pe zi. Niciodată nu avusesem un program atât de intens de examene și nici doar o săptămână în care să mă pregătesc. Dar apoi am pus situația în perspectivă. Evident că a fost o provocare, dar situația mea nu era unică. Toată lumea era afectată de asta. Și dacă examenele aveau să fie dificile și o săptămână nu era îndeajuns ca să ne pregătim, universitatea nu putea pica 250 de studenți. După ce am acceptat această perspectivă, m-am putut relaxa și concentra ca să dau ce am mai bun, în loc să-mi fac griji din cauza rezultatelor.

Alte dăți, m-am gândit că, deși provocarea mea nu e împărtășită de toată lumea, trebuie să fi existat cineva la un moment dat care să se fi confruntat cu un

obstacol similar sau chiar mai dificil decât cel cu care mă confruntam eu. Atunci îmi spuneam: „Mulți s-au lovit de obstacolul de care mă lovesc acum. Dintre toți cei care s-au confruntat cu asta înainte, trebuie să fi fost cineva care să fi crezut că e la fel de dificil, dacă nu chiar și mai mult. Deci asta înseamnă că și eu pot face față situației.“ Și tu poți să-ți spui asta. Nu permite încrederii în sine scăzute să te țină la pământ. Poți să faci mult mai mult decât crezi.

Ai încredere în tine – rezumat Ce trebuie să știi: • Ai încredere în tine! Ai încred

Fii pozitiv

„Imposibil“ e numai un cuvânt mare folosit de oameni mici cărora li se pare mai ușor să trăiască în lumea care le-a fost dată decât să exploreze puterea pe care o au ca s-o schimbe. Imposibilul nu e un fapt. E o opinie. Imposibilul nu e o declarație. E o provocare. Imposibilul e potențial. Imposibilul e temporar. Imposibilul e nimic.[1]

Muhammad Ali

Gândurile și așteptările pot fi foarte puternice. În medicină, e un lucru bine cunoscut. De exemplu, o serie de cercetări arată că oamenii care iau pastile fără ingrediente active simt mai puțină durere dacă li se spune că au primit pastile împotriva durerii. În plus, dacă li se spune că aceleași pastile vor avea efecte secundare, cum ar fi dureri de cap și vărsături, vor resimți exact aceste simptome. În medicină, acest lucru se numește „efect placebo“.

Însă influența așteptărilor și a gândurilor noastre e recunoscută dincolo de medicină. Cercetările arată că, dacă gândim pozitiv și credem că vom reuși în situații viitoare, șansele de reușită cresc.[2]

Loy McGinnis, autorul cărții The Power of Optimism, a spus nici mai mult, nici mai puțin că optimiștii nu numai că excelează la școală, dar se bucură și de o sănătate mai bună, de venituri mai consistente, de căsnicii mai lungi și mai fericite, de mai multă interacțiune cu copiii lor și poate chiar și de o viață mai lungă.[3]

În cartea 100 Ways to Motivate Yourself, Steve Chandler scrie: „Indiferent de obiectivul stabilit, poți să-l îndeplinești de 10 ori mai repede dacă ai o atitudine pozitivă“[4]. Dimpotrivă, gândurile negative te seacă de energie. Ele se concentrează pe posibile obstacole și pe consecințe nedorite, nu pe găsirea unei modalități optime de a îndeplini un scop sau de a rezolva o problemă. Dacă gândești: „Nu știu nimic, așa că o să pic examenul“, o să te simți mai puțin încrezător, mai puțin motivat și, cel mai probabil, vei avea rezultate mai proaste

decât crezi. „Examenul e în cinci zile și am mult de învățat, deci cum o să procedez?“ Gândirea pozitivă însă te constrânge să te concentrezi pe soluții.
În general, să fii pozitiv înseamnă să vezi oportunități acolo unde alții văd adversități. Astfel îți concentrezi energia pe scopurile pe care ți le-ai stabilit și pe modul în care le poți îndeplini.

Cum să gândești mai pozitiv

Folosește cuvintele și întrebările corecte

Mentalitatea noastră este afectată de cuvintele pe care le folosim și de întrebările pe care ni le punem. Dacă te întrebi: „De ce e nevoie să fiu cel mai bun?“, subconștientul te va ajuta să găsești răspunsul. Dacă îți spui: „Pot să reușesc atunci când lucrez din greu și cel mai bine lucrez sub presiune“, mintea ta va direcționa resurse pentru a îndeplini acest lucru.

Zâmbește

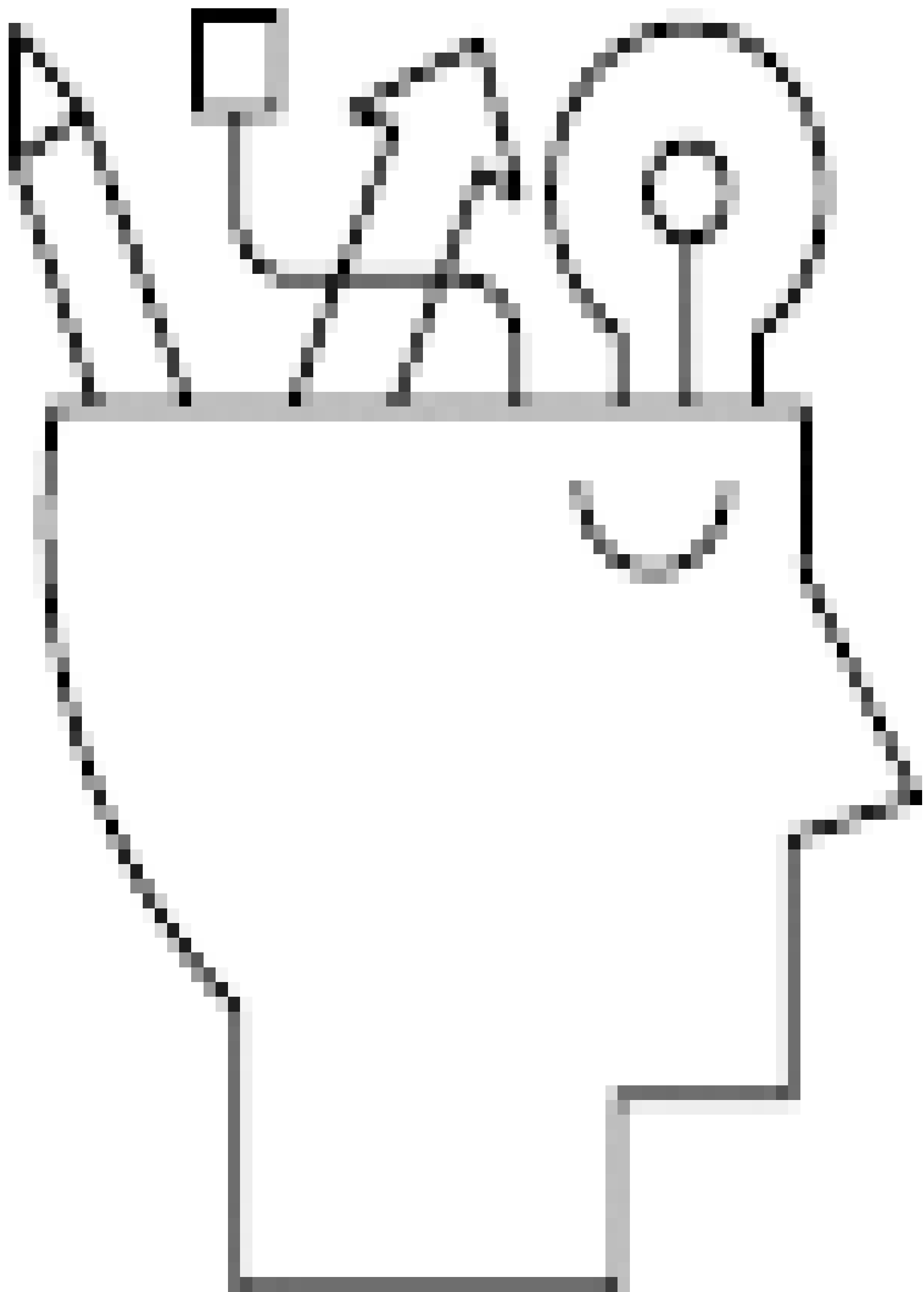
Corpul asociază zâmbetul cu sentimente pozitive. Așa cum am menționat în prima parte a acestei cărți, chiar și un zâmbet forțat te poate face optimist, chiar dacă nu simțeai asta înainte să zâmbești.[5]

Înconjoară-te de oameni pozitivi

Suntem afectați de emoțiile și de perspectivele altor oameni. Atitudinile pot fi contagioase, așa că încearcă să te înconjori de oameni pozitivi.

Așteaptă-te la adversități

Să ne amintim neapărat acest lucru: să fii pozitiv nu înseamnă să fii naiv sau excesiv de optimist. În drumul tău spre un obiectiv, trebuie să fii pregătit pentru posibile răsturnări de situație. Abraham Lincoln, unul dintre cei mai buni președinți din istoria Statelor Unite, a eșuat de două ori ca om de afaceri și a pierdut patru runde de alegeri pentru un loc în Congres.[6] Un optimist autentic nu se așteaptă să aibă succes fără să se lovească de obstacole. Un optimist autentic e pregătit pentru greutăți, dar nu zăbovește asupra lor. Când acestea apar, un optimist autentic caută soluții, concentrându-se pe moduri de a merge înainte.



Fii pozitiv – rezumat

Ce trebuie să știi:

• Gândurile negative te seacă de energie; gândurile pozitive sporesc șansele de succes.

Ce trebuie să faci:

• Ca să gândești mai pozitiv, folosește cuvintele și întrebările corecte: „Pot să stăpânesc asta dacă încerc. Cum o să abordez această provocare?“ Zâmbește și înconjoară-te de oameni pozitivi.

• Așteaptă-te la greutăți, dar nu te concentra asupra lor.

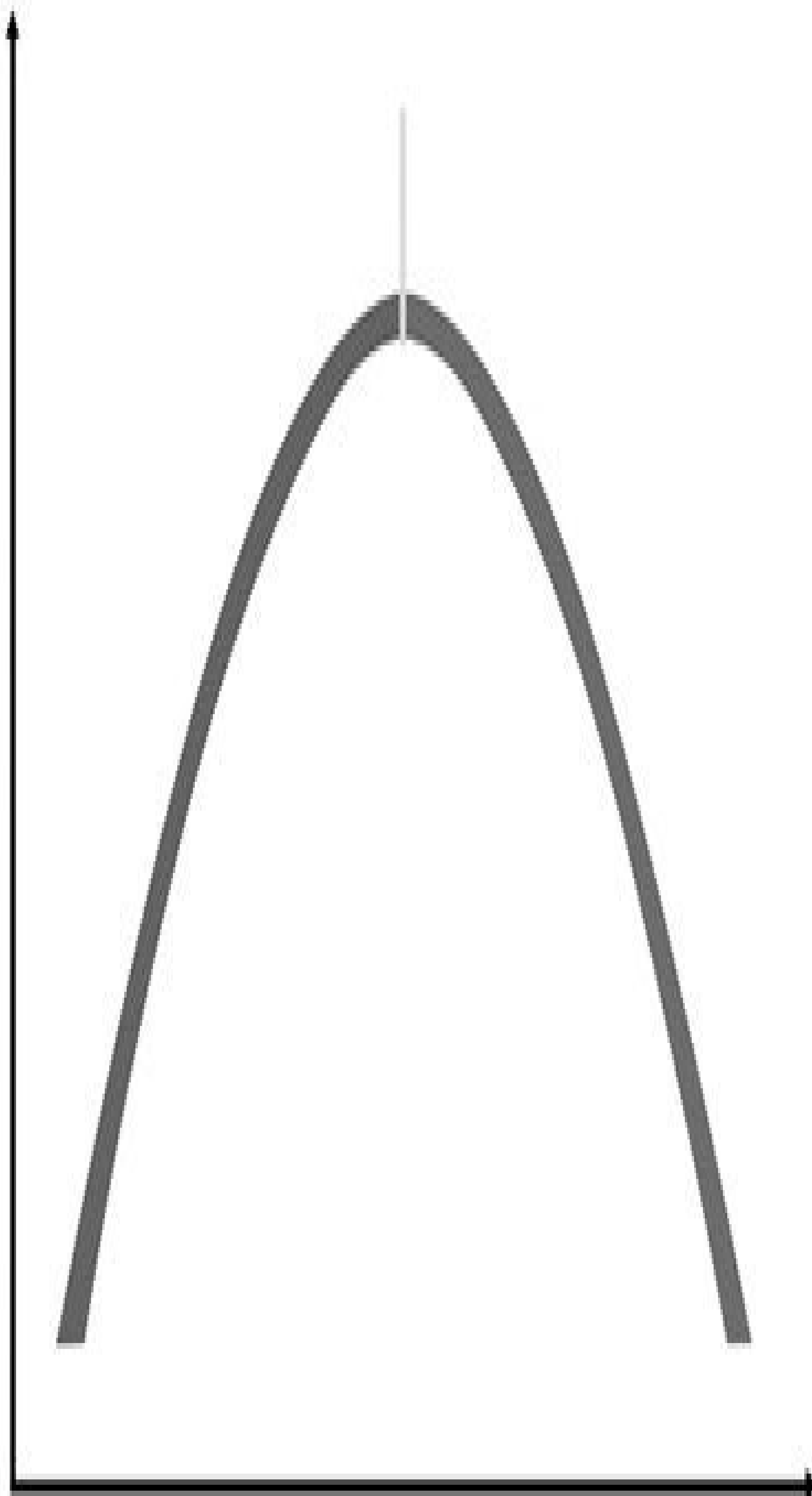
Cum să ții sub control emoțiile și stresul

În urmă cu ceva ani m-am uitat la un interviu cu o studentă care fusese atât de stresată înaintea unui examen încât avusese o cădere nervoasă. Situația a fost atât de gravă încât prietenul ei a fost nevoit să sune la salvare. Cu toate că puțini studenți sunt chiar atât de stresați, e destul de frecvent să fie stresați pe parcursul semestrului sau înaintea unor teste importante. Stresul și emoțiile pot face studiile mai dificile decât e necesar și inhibă performanțele. Prin urmare, cel mai bine e să înveți cum să minimizezi sau să depășești aceste emoții.

Stres

Stresul la care ne referim aici este senzația că ai prea multe de făcut și prea puțin timp în care să faci totul. Acestea fiind spuse, efectele acestui tip de stres nu sunt toate negative. De exemplu, un grad redus de stres îți face inima să bată mai tare, pompând mai mult sânge la creier. De asemenea, te face să respiri mai repede, ducând mai mult oxigen la creier. Astfel, stresul te face mai alert și mai concentrat, stimulându-te să fii și mai productiv.[1] Dacă te temi că o să pierzi autobuzul, fugi. Dacă ești foarte speriat de ceva, corpul tău pompează adrenalină în mușchi, ajutându-te să reacționezi rapid și puternic, de exemplu să alergi și mai repede sau să te lupți. Deci un grad redus de stres înaintea sau în timpul testelor te va ajuta de fapt să ai performanțe mai bune. De exemplu, un studiu din 2007 a descoperit că un grad redus de stres te ajută să ții minte mai mult timp ce ai învățat.[2]

Dar dacă ești stresat constant sau excesiv, acest lucru devine contraproductiv și îți suprasolicită corpul, așa cum poți suprasolicita un mușchi, folosindu-l constant și nepermițându-i să se odihnească. Relația dintre stres și performanță este ilustrată mai jos.[3]



Performanță

Stres pozitiv

Stres

Stres negativ

Cum un grad redus de stres îți poate îmbunătăți performanța, de fapt îți este de ajutor să ai o atitudine pozitivă față de stres. Cercetările arată că, dacă privești stresul ca fiind pozitiv, rezultatul e mai puțin stres și mai multă încredere, ceea ce reduce presiunea asupra minții și corpului. Un studiu făcut pe aproape 30 000 de americani a arătat că cei care se confruntau cu stresul, dar îl considerau pozitiv, erau mai sănătoși și trăiau mai mult decât cei care îl considerau negativ.[4] Acest lucru i-a făcut pe cercetători să ajungă la concluzia că, în fiecare an, peste 20 000 de oameni din SUA mor nu din cauza stresului în sine, ci deoarece îl consideră ceva negativ. Un alt studiu, efectuat de Universitatea Harvard, le-a cerut studenților să îndeplinească sarcini stresante. Jumătate dintre ei au primit informația că stresul este periculos, iar cealaltă jumătate, că stresul este pozitiv.[5] Cei cărora li s-a spus că stresul este pozitiv au avut mai multă încredere în sine în timp ce îndeplineau acele sarcini și au fost mai puțin afectați negativ de sarcinile stresante. Examinările psihologice au arătat că, de fapt, corpul lor a reacționat așa cum o face când te simți bucuros sau curajos. În cazul celor cărora li s-a spus că stresul este negativ, corpul a reacționat prin constricția vaselor de sânge, o afecțiune care poate fi periculoasă pentru inimă dacă devine cronică.

Cum să stăpânești stresul

Trei tehnici care te pot ajuta să stăpânești stresul:

• Adoptă o atitudine pozitivă față de stres

Nu lăsa faptul că ești stresat să te streseze și mai mult. Fii pozitiv, valorifică energia și concentrarea suplimentară pe care le poate oferi stresul.

• Rezolvă părți ale problemei de la rădăcină

Vezi dacă poți să eliberezi mai mult timp sau redu dificultatea sarcinilor pe care să le îndeplinești. Poți să împarți ce ai de făcut în părți mai mici și să le abordezi pe rând? Poți să faci lucrurile într-un mod inteligent?

• Caută ajutor

Dacă ești copleșit de muncă, vezi dacă poți amâna termenele-limită sau reduce volumul de muncă. Încearcă să obții ajutor sau să îți coordonezi munca împreună cu cineva, ca să mai ușurezi povara.

• Relaxează-te

Nu lăsa stresul să-ți vină de hac. Încearcă să te gândești la altceva când îți dai seama că te concentrezi asupra unor idei sau imagini stresante. Folosește tehnici de relaxare precum meditația, yoga sau un pui de somn. Tehnicile de respirație pot și ele să combată emoțiile. Inspiră adânc și prelung, și asigură-te că stomacul se ridică și coboară odată cu fiecare respirație. Această tehnică va relaxa tensiunea din mușchi.

Emoții

Emoțiile sunt asociate cu un tip de anxietate legat de faptul că vei avea rezultate proaste. Însă emoțiile în doze mici sunt benefice, la fel și un grad redus de stres.

Acestea ne fac mai atenți și ne ajută să ne concentrăm pe moduri în care să reușim, spre deosebire de situațiile în care presupunem că o să reușim, care sunt periculoase, pentru că devenim leneși și nu ne pregătim cum trebuie. Ca și în cazul stresului însă, emotivitatea excesivă inhibă performanța, afectează puterea mentală și ocupă mintea cu gânduri și imagini pline de teamă, în loc de pregătire practică.

Cum să stăpânești emoțiile

Iată mai jos șase moduri prin care să îți reduci emoțiile:

• Controlează-ți gândurile

În multe cazuri, alegem să gândim negativ. Ne gândim „ce-ar fi dacă...“ și „cum rămâne cu...“, iar acest lucru ne provoacă emoții. Poți să reduci emoțiile prin controlarea gândurilor. Când gândurile negative îți ocupă mintea, încearcă să te gândești la altceva sau să vizualizezi un rezultat mai pozitiv (mai multe despre asta în continuare). Schimbă-ți perspectiva. Spune-ți: „Pot să fac față situației. O să dau ce am mai bun“. Amintește-ți de succesele din trecut pe care le-ai obținut în situații stresante.

• Pregătește-te

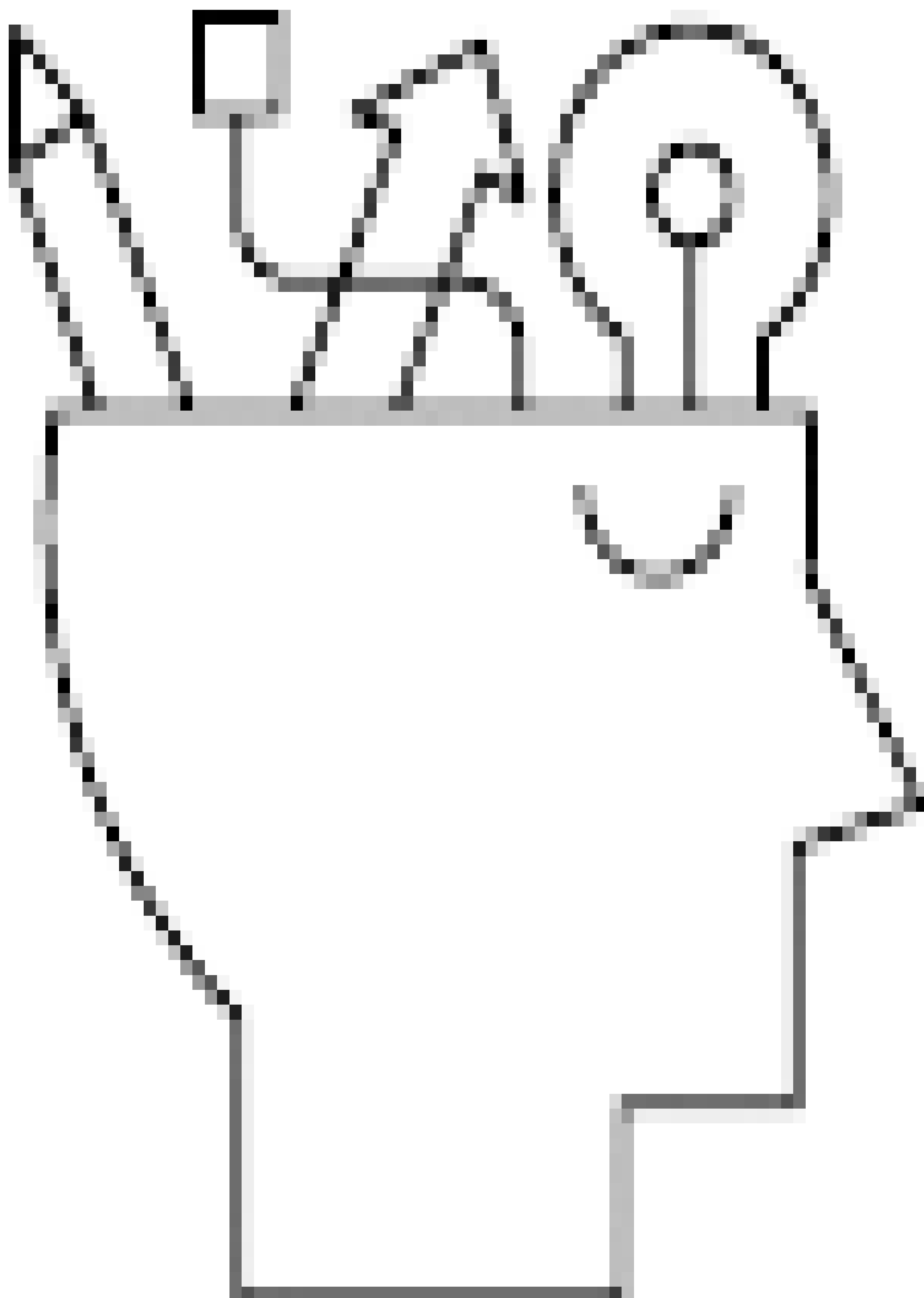
Pregătirea pentru un test prin studiere eficientă reduce șansele de eșec și, odată ce ai devenit convins că ți-ai redus șansele de eșec, emoțiile scad. Pregătirea eficientă îți va îmbunătăți performanța și îți va reduce nivelul de stres.

• Redu incertitudinea

Dacă vei înțelege formatul testului, regulile și criteriile de evaluare, vei crea o senzație de siguranță care reduce emoțiile. Prin urmare, învață cât de mult despre aceste lucruri dinainte.

• Vizualizează

Tehnica de vizualizare a performanțelor a fost folosită de psihologii sportivi din SUA încă din anii 1960.[6] Așază-te într-un loc liniștit, lipsit de distrageri ale atenției, și închide ochii. Imaginează-ți momentul în care intri în sala de examen și te așezi. Vizualizează ce e în jurul tău, cum ar fi alți studenți și profesori. Treci prin întregul proces și imaginează-te performând optim și dând testul cu încredere. De asemenea, imaginează-ți ce vei gândi, simți și face (concentrându-te pe versiunile pozitive) dacă ceva merge prost, cum ar fi dacă îți cade un subiect despre care știi puține lucruri, dacă ai un blocaj mental sau dacă, dintr-odată, calculatorul nu mai funcționează. Investește cam 10 minute pentru fiecare vizualizare și fă asta 10–15 minute, când te pregătești pentru test. Acest lucru te va pregăti mai bine să abordezi astfel de obstacole în situații reale.



Cum să ții sub control emoțiile și stresul – rezumat

Ce trebuie să știi:

• Un grad redus de stres este util. Îți dă energie în plus și îmbunătățește performanța.

Ce trebuie să faci:

• Ca să reduci stresul dăunător:

– Adoptă o atitudine pozitivă față de stres – puțin stres poate fi de ajutor.

– Abordează problemele de la rădăcină – vezi dacă poți să-ți eliberezi mai mult timp sau lucrează inteligent.

– Caută ajutor – vezi dacă poți să amâni niște termene-limită sau cere ajutor.

– Relaxează-te – Calmează-te. Inspiră adânc și folosește tehnici de relaxare precum meditația.

• Ca să reduci emoțiile:

– Gândește pozitiv.

– Pregătește-te bine, ca să reduci riscul de eșec.

– Redu incertitudinea prin familiarizarea cu procesul de testare.

– Vizualizează abordarea cu succes a performanței.

Autodisciplină

Singura calitate care separă un om de altul, cheia care te ajută să îți îndeplinești toate aspirațiile, în timp ce alții sunt prinși în mocirla mediocrității, nu este talentul, educația formală și nici istețimea intelectuală, ci autodisciplina. Cu autodisciplină, totul e posibil. Fără ea, chiar și cel mai simplu scop poate părea un vis imposibil.[1]

Theodore Roosevelt, fost președinte american

Autodisciplina este puterea să faci ce trebuie ca să îndeplinești un scop, chiar dacă uneori e plictisitor sau epuizant. Autodisciplina te face să-ți scoți manualele ca să studiezi pentru testul de mâine, chiar dacă soarele strălucește, sunt reduceri la mall sau prietenii tăi se hotărăsc să dea o petrecere spontană. Autodisciplina te ține la masa de lucru și te ajută să reziști tentației constante de a-ți verifica pagina de Facebook, email-ul sau telefonul, în loc să te concentrezi pe muncă. Autodisciplina te face să te dai jos din pat la timp ca să ajungi la curs atunci când îți sună ceasul deșteptător, în loc să lenevești încă jumătate de oră.

S-a spus că viața e un act de echilibrare între presiunea venită din două părți: trăitul în prezent și sacrificarea pentru mâine. Autodisciplina te ajută să eviți concentrarea excesivă pe prima variantă. Sacrifici ceva azi, cum ar fi să te distrezi cu prietenii, ca să poți strânge roadele în viitor, cum ar fi o notă bună sau o ofertă de muncă promițătoare.

O serie de studii au arătat că oamenii autodisciplinați au mai mult succes decât alții în mai multe direcții, pe termen lung.[2] Cel mai cunoscut exemplu e reprezentat de o serie de studii realizate de psihologul Walter Mischel la Universitatea Stanford, în anii 1960 și 1970. În aceste studii, Mischel a dat de ales unui grup de copii: ei puteau fie să obțină imediat o bezea sau să câștige două bezele dacă așteptau 15 minute. Cei care au avut autodisciplina să aștepte au avut mai târziu rezultate mult mai bune în domeniul academic, financiar, al sănătății sau în alte domenii.[3]

Dacă exerciți autodisciplina și faci ce spui că vei face în ceea ce privește studiile tale, acest lucru îți va aduce beneficii. Dacă te-ai hotărât să duci la capăt o sarcină, atunci fă asta. Același lucru este valabil și pentru un examen. Aici este cea mai mare provocare a autodisciplinei: majoritatea oamenilor sunt destul de deștepți cât să știe ce ar trebui să facă. Provocarea e chiar să facă asta.

Cum să îți îmbunătățești autodisciplina

Lucrează asupra motivației tale

E mai ușor pentru un sportiv profesionist cu ambiții mari să meargă la sală decât pentru un om de rând, care nu e foarte motivat să se antreneze. Deseori, motivul pentru care trebuie să dăm dovadă de mai multă autodisciplină este, în primul rând, faptul că nu ne simțim motivați să facem ce trebuie să facem. În general, dacă poți să-ți mărești motivația într-un anumit domeniu (cum ar fi să spui: „Sunt motivat să obțin note bune ca să-mi îmbunătățesc perspectivele unui loc de muncă“ în loc să spui doar „Vreau să iau o notă bună la examenul ăsta“), nu va trebui să dai dovadă de tot atâta autodisciplină pentru o anumită activitate. Am auzit de cineva care voia să slăbească și scria toate motivele pentru care voia asta. De fiecare dată când era tentată să mănânce ceva ce știa că nu ar trebui, scotea foaia de hârtie din portofel și își reamintea de scopurile ei. Astfel a reușit să facă alegeri mai bune și a slăbit 50 de kilograme.

Îndepărtează tentațiile

Dacă telefonul mobil rămâne fără baterie și nu ai încărcător, nu trebuie să dai dovadă de autodisciplină ca să stai departe de telefonul mobil. Avem nevoie de autodisciplină doar când suntem tentați să facem altceva. Uneori lăsăm tentațiile să câștige, iar alteori dăm dovadă de autodisciplină și luăm decizii mai bune.

Cel mai bun lucru pe care să îl faci e să-ți controlezi mediul, ca să reduci numărul de tentații pe care le întâlnești pe parcursul zilei. De exemplu, un studiu din Canada a arătat că studenții care erau mai puțin tentați aveau și șanse mai mari să își atingă scopurile.[4]

Așa că nu ține ciocolată în bucătărie dacă te tentează de fiecare dată când treci pe lângă ea. Nu studia în fața televizorului dacă vrei să-l aprinzi de fiecare dată când ridici ochii din manual. Iar dacă vederea telefonului mobil te face să îți verifici notificările din cinci în cinci minute, pune-l deoparte, ca să fii mai puțin tentat.

Mănâncă în mod regulat

Un sfat des întâlnit pentru cei la dietă e să evite mersul la cumpărături când le este foame. Motivul este că, atunci când ți-e foame, autodisciplina e slăbită și sunt șanse mai mari să cumperi și să mănânci ceva nesănătos. Cum te afectează foamea? Pe mulți, foamea îi lasă fără energie, le afectează concentrarea și le înrăutățește starea de spirit. O explicație posibilă poate fi scăderea glicemiei, ceea ce se întâmplă când nu ai mâncat de ceva timp, din moment ce glicemia e esențială pentru funcționarea corectă a creierului. Cercetările arată și că, atunci când glicemia e scăzută, autodisciplina noastră e și ea redusă. Într-un studiu, oamenii primeau limonadă înaintea unui test de autodisciplină. Jumătate din oameni au primit limonadă cu zahăr, care ridică nivelul glicemiei, iar jumătate au primit limonadă cu îndulcitori artificiali, care nu afectează nivelul glicemiei. Studiul a arătat că subiecții care au primit limonadă cu zahăr au dat dovadă de o mai bună autodisciplină la sarcina ce a urmat.[5]

Prin urmare, de fiecare dată când ți-e foame, mănâncă fructe, nuci sau biscuiți. Când e timpul pentru masă, nu sări peste ea, ca să-ți menții nivelul de glicemie și de autodisciplină.

Planifică și formează-ți obiceiuri

O persoană obișnuită să facă sport în fiecare dimineață nu are nevoie de la fel de multă autodisciplină pentru a-și îndeplini obiectivul într-o anumită zi ca o persoană care face rareori sport dimineața. Când ne creăm obiceiuri bune, avem nevoie de mult mai puțină autodisciplină ca să le respectăm. E ca atunci când te speli pe dinți înainte de culcare, un obicei atât de înrădăcinat încât nici nu trebuie să te gândești la asta. La fel stau lucrurile și cu planificarea. Dacă ai plănuit să faci curat în weekendul următor, ești pregătit mental, așa că, atunci când vine weekendul, nu ai nevoie de la fel de multă autodisciplină ca să duci sarcina la capăt.

Motivul pentru care planificarea și respectarea obiceiurilor oferă o autodisciplină mai bună este că te eliberează de luarea deciziilor, care epuizează autodisciplina. De exemplu, într-un experiment, trei grupuri de oameni au trebuit să treacă prin experiența de a cumpăra online un laptop, inclusiv să specifice fiecare detaliu, de la procesor și memorie la ecran. Două grupuri au fost instruite să treacă prin acești pași, dar fără să ia nici o decizie. Însă ultimul grup a trebuit să ia o decizie la fiecare pas. După aceea, cercetătorii le-au dat participanților o sarcină care necesita autodisciplină. Grupul căruia i se ceruse să ia decizii în timpul cumpărării calculatorului a renunțat mult mai repede decât celelalte grupuri.[6]

În fiecare zi iei o mulțime de decizii neînsemnate, cum ar fi ce mănânci la micul dejun, ce porți și dacă ar trebui să faci sport. Dacă poți să iei mai puține astfel de decizii, de exemplu prin planificarea în avans sau prin înlocuirea lor cu un obicei, acest lucru poate reduce nevoia de a da dovadă de autodisciplină și poate elibera ceva autodisciplină, care să fie investită în alte lucruri.

Îndepărtează alte opțiuni

Legendarul rege grec Odiseu a trebuit la un moment dat, în timpul călătoriei sale pe mare, să treacă cu corabia pe lângă niște sirene seducătoare, cunoscute pentru faptul că îi atrăgeau pe marinari cu cântecele lor minunate spre stânci, iar ei mureau în naufragiu. Odiseu s-a asigurat că membrii echipajului aveau urechile astupate cu ceară, dar el voia să audă cântecul sirenelor. Știa că eșecul de a rezista sirenelor i-ar fi fost fatal, așa că le-a cerut membrilor echipajului să îl lege de catargul corabiei. Când corabia a trecut pe lângă sirene, deși era copleșit de

tentație, Odiseu a rămas legat de catarg și a supraviețuit.[7]

Un mod de a evita nevoia de a exercita autodisciplină este să îndepărtezi oportunitatea de a face cu totul altceva decât teme. Fără să fie nevoie să te legi de birou, vezi dacă poți îndepărta din viața de zi cu zi opțiunile care îți distrag atenția sau străduiește-te să iei măsurile necesare. De exemplu, ca să te asiguri că te trezești dimineața, descarcă o aplicație cu ceas deșteptător pe telefonul mobil care să nu se oprească din sunat până nu te-ai îndepărtat 20 de metri sau nu ai rezolvat câteva probleme de matematică pe telefon. Pentru mine a funcționat întotdeauna să stabilesc o întâlnire sau să fac o promisiune unui prieten, de exemplu că o să-i trimit notițele mele sau o să ne întâlnim ca să studiem împreună. Cum nu vreau să-mi dezamăgesc prietenul, mă simt obligat să îmi termin notițele sau să ne întâlnim. Funcționează foarte bine.

▪

Autodisciplină – rezumat Ce trebuie să știi: • Studenții cu autodisciplină au rezu

▪

Obiceiuri

Oamenii cu performanțe excelente sunt conștienți de detaliile mici. Ei au deprins obiceiuri bune acolo unde oamenii au de obicei obiceiuri proaste și se pricep să ia decizii mărunte, corecte în viața de zi cu zi. Nu e vorba despre talent. E vorba despre alegeri. Poate suma acestor alegeri nu dă rezultate atât de vizibile de la o zi la alta, dar în timp, pe parcursul zilelor, lunilor și anilor, diferența devine semnificativă. Și având în vedere că nu depinde de cum te-ai născut, toată lumea are oportunitatea de a reuși pornind de la ei înșiși. Și tu la fel.[1]

Erik Bertrand Larssen

Obiceiurile bune sunt esențiale pentru o performanță bună, mai ales când viața devine din ce în ce mai aglomerată și obstacolele din ce în ce mai dificile. Ca să fii cea mai bună versiune a ta, trebuie să-ți faci un obicei din alegerile corecte. Un exemplu de obicei care poate fi însușit este o perioadă fixă de studiu zilnic, de exemplu de la 16.00 la 19.00. Un alt exemplu este să-ți petreci o oră, în fiecare seară, pregătindu-te pentru cursurile din ziua următoare. În plus, obiceiurile bune sunt benefice somnului, dietei și exercițiilor fizice.

Din păcate, e greu să deprinzi obiceiuri bune peste noapte. Acestea trebuie construite, și aici este marea provocare. Stabilirea obiceiurilor bune necesită efort, pentru că pășești pe un teritoriu neexplorat. Gândește-te cum e să te obișnuiești cu mâncăruri sau băuturi noi. Salatele, cafeaua și alte alimente au cel mai probabil un gust groaznic la început, dar nu și după ce te-ai obișnuit cu ele. În mod similar, la început poate fi destul de greu să-ți faci tema imediat după ultimul curs sau să închizi telefonul mobil, ca să studiezi productiv mai multe ore, pentru că nu ți-ai format încă aceste obiceiuri.

Cum să-ți formezi obiceiuri noi

Studiile au arătat că o persoană are nevoie în medie de două luni ca să stabilească un nou obicei.[2] De fapt, înainte ca un nou obicei să fie stabilit, trebuie să dai dovadă de autodisciplină semnificativă ca să îl menții. Secretul stabilirii unor obiceiuri bune este să începi pas cu pas. În primul rând, nu încerca să creezi prea multe obiceiuri bune în același timp. Așa cum am discutat mai înainte, avem o cantitate limitată de autodisciplină. Începe cu un obicei, două cel mult, apoi dezvoltă-te pornind de aici.

În mod similar, nu îți stabili obiective prea ambițioase de la început. De exemplu, dacă vrei să înlocuiești navigarea pe internet cu cititul înainte de culcare, începe cu o zi pe săptămână, apoi două și așa mai departe, în loc să încerci din prima să renunți complet la navigarea pe internet. În plus, poți să încerci să folosești trucul cu recompensa, discutat în capitolul despre motivație, ca să îți stabilești obiceiuri bune. De exemplu, spune că o să-ți cumperi ceva odată ce ți-ai stabilit un nou obicei. Din fericire, un obicei practicat cum trebuie poate deveni automatism destul de repede. Dacă nu te mai gândești la el, poți folosi capacitatea mentală eliberată pentru alte priorități.

▪

Obiceiuri – rezumat Ce trebuie să știi: • Obiceiurile bune te pot transforma dintr

▪

• Motivația este totul. Ca să te motivezi:

– Stabilește un scop clar.

– Stabilește obiective.

– Experimentează senzația de măiestrie.

– Recompensează-te.

– Concurează.

• Asumă-ți responsabilitatea pentru propria performanță și propriul studiu. În loc să te plângi din cauza dificultăților, fii creativ și găsește moduri să le depășești.

• Obiectivele asigură ambiție și motivație. Notează-ți obiectivele și ține lista la îndemână, astfel încât să o vezi des.

• Stabilește-ți obiective SMART: Specifice, Măsurabile, Ambițioase, Realiste și pe Timp limitat.

• Ai încredere în tine! Ai încredere că abilitățile tale vor fi dezvoltate și că poți

realiza mai mult.

• Fii pozitiv. Așteaptă-te la greutăți, dar nu te concentra asupra lor.

• O doză redusă de stres e utilă. Îți dă energie suplimentară și îmbunătățește performanța.

• Ca să reduci stresul dăunător:

– Ia o atitudine pozitivă față de stres.

– Rezolvă părți ale problemei de la rădăcină.

– Cere ajutor.

– Relaxează-te.

• Studenții cu autodisciplină au rezultate mai bune decât cei fără. Autodisciplina poate fi îmbunătățită.

• Ca să-ți îmbunătățești autodisciplina:

– Sporește motivația generală.

– Îndepărtează tentațiile.

– Mănâncă regulat.

– Planifică și formează-ți obiceiuri.

– Îndepărtează lucrurile care îți distrag atenția și străduiește-te să iei măsuri.

• Obiceiurile bune te pot transforma dintr-un student mediocru sau bun într-unul excelent.

• În mod normal, este nevoie de două luni ca să stabilim obiceiuri noi. Cum acestea necesită autodisciplină, nu încerca să formezi prea multe obiceiuri dintr-odată și nu încerca să elimini complet obiceiurile vechi din prima. Deprinde-te treptat cu noile obiceiuri, pentru rezultate mai bune.

Multă baftă!

Cartea de față discută toate elementele care cred eu că ajută la îmbunătățirea învățatului și la obținerea unor note bune. Cele trei pietre de temelie sunt să înveți eficient, să ai randament optim și să gândești corect. Din proprie experiență, subiecte diferite necesită unghiuri diferite de abordare și tehnici diferite pentru maximalizarea succesului. Decât să susțin, ca alții, că o anumită tehnică, precum metoda Loci sau hărțile mentale, vor avea mereu succes, scopul meu a fost să îți pun la dispoziție instrumente și tehnici utile, și să le prezint punctele forte și slăbiciunile. Tu decizi ce tehnici vrei să folosești și când.

E important și să reții că, în timp, începem să uităm. Prin urmare, ca să obții cât mai mult din această carte, îți recomand să o revizuiești în mod regulat, ca să îți împrospătezi memoria, și poate să citești rezumatele de la finalul fiecărui capitol și al fiecărei secțiuni.

Într-un final, ține minte că poți face mai mult decât crezi ca să îți îmbunătățești performanța și să îți creezi viitorul. Ai tot ce trebuie în tine și nu trebuie decât să ai voința de a scoate toate acestea la suprafață.

Mult noroc!

Surse

Aceste surse acoperă majoritatea studiilor, descoperirilor și citatelor menționate în această carte. Referințele pentru informațiile mai cunoscute nu sunt incluse în listă.

Cu ce te pot ajuta tehnicile de învățare

[1]CBS News (2017), “Lessons from Warren Buffett“, CBS News, [online]. Disponibil la: https://www.cbsnews.com/news/lessons-from-warren-buffett-berkshire-hathaway/ [accesat pe 4 ian. 2018]

[2]Scarr, S. (1981), “Testing for Children: Assessment and the many Determinants of Intellectual Competence, American Psychologist“, 36 (10), pp. 1159–1166. Citat în: Wormnes, B. și Manger, T. (2005), Motivasjon og mestring: veier til effektiv bruk av egne ressurser [Motivație și măiestrie: modalități de a-ți folosi eficient resursele]. Bergen: Fagbokforlaget, p. 18

[3]Borghans, L., Golsteyn, B., Heckman, J. și Humphries, J. (2016), “What Grades and Achievement Tests Measure“, Proceedings of the National Academy of Sciences, 113(47), pp. 13354–13359

[4]Credé, M. și Kuncel, N. (2008), “Study Habits, Skills, and Attitudes: The Third Pillar Supporting Collegiate Academic Performance“, Perspectives on Psychological Science, 3(6), pp. 425–453

Hattie, J., Biggs, J. și Purdie, N. (1996), “Effects of Learning Skills Interventions on Student Learning: A Meta-Analysis“, Review of Educational Research, 66(2), p. 99

[5]Higbee, K.L. (2001), “Your Memory: How It Works and How to Improve It“, a 2-a ed., Boston: Da Capo Press., p. 5

[6]Murayama, K., Pekrun, R., Lichtenfeld, S. și vom Hofe, R. (2012), “Predicting Long-Term Growth in Students’ Mathematics Achievement: The Unique Contributions of Motivation and Cognitive Strategies“, Child Development, 84(4), pp. 1475–1490

[7]Blackwell, L.S., Trzesniewski, K.H. și Dweck, C.S. (2007), “Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention“, Child Development, 78, pp. 246–263

[8]Duckworth, A. și Seligman, M. (2005), “Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents“, Psychological Science, 16(12), pp. 939–944

Gestionarea timpului

[1]Pindyck, R. și Rubinfeld, D. (2013), Microeconomics, ed. a 8-a, Boston: Pearson

[2]Friedman, R. (2014), “How to Spend the First 10 Minutes of Your Day“, Harvard Business Review [online]. Disponibil pe: https://hbr.org/2014/06/how-to-spend-the-first-10-minutes-of-your-day [accesat pe 30 dec. 2017]

[3]Sheeran, P., Webb, T.L. și Gollwitzer, P.M. (2005), “The Interplay between Goal Intentions and Implementation Intentions“, Personality and Social Psychology Bulletin, 31(1), pp. 87–98

[4]Rubinstein, J.S., Meyer, D.E. și Evans, J.E. (2001), “Executive Control of Cognitive Processes in Task Switching“, Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27(4), pp. 763–797

[5]Mandela, N. (1995), Long Walk to Freedom, Boston: Little, Brown

[6]Sample, I. (2010), “Start Running and Watch your Brain Grow, Say Scientists“, The Guardian [online]. Disponibil pe: https://www.theguardian.com/science/2010/jan/18/running-brain-memorycell-growth [accesat pe 29 mai 2018]

[7]Godman, H. (2014), Regular Exercise Changes the Brain to Improve Memory, Thinking Skills. [Blog] Harvard Health Blog. Disponibil pe: https://www.health.harvard.edu/blog/regular-exercise-changes-brain-improve-memory-thinking-skills-20140497110 [accesat pe 31 dec. 2017]

Gomez-Pinilla, F. și Hillman, C. (2013), “The Influence of Exercise on Cognitive Abilities“, Comprehensive Physiology [online] 3(1), pp. 403–428. Disponibil la: http://doi.org/10/1002/cphy.c110063

Institute of Medicine (2013), “Physical Activity, Fitness, and Physical Education: Effects on Academic Performance“, în: Institute of Medicine, Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School, Washington, DC: The National Academies Press, pp. 161–196. Disponibil la: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201501/ [accesat pe 29 mai 2018]

Martynoga, B. (2016), “How Physical Exercise Makes Your Brain Work Better“, The Guardian [online]. Disponibil la: https://www.theguardian.com/education/2016/jun/18/how-physical-exercise-makes-your-brain-work-better [accesat pe 31 dec. 2017]

[8]Alhola, P. și Polo-Kantola, P. (2007), “Sleep deprivation: Impact on Cognitive Performance“, Neuropsychiatric Disease and Treatment, 3(5), pp. 553–567

Althoff, T., Horvitz, E., White, R. și Zeitzer, J. (2017), “Harnessing the Web for Population-Scale Physiological Sensing: A Case Study of Sleep and Performance“, în: IW3C2 International World Wide Web Conference Committee, WWW’17 Proceedings of the 26th International Conference on World Wide Web. Geneva: International World Wide Web Conferences Steering Committee Republic and Canton of Geneva, Switzerland ©2017 [online] pp. 113–122. Disponibil la: https://arxiv.org/abs/1701.07083 [accesat pe 31 dec. 2017]

Devore, E., Grodstein, F., Duffy, J., Stampfer, M., Czeisler, C. și Schernhammer, E. (2014), “Sleep Duration in Midlife and Later Life in Relation to Cognition“, Journal of the American Geriatrics Society, 62(6), pp. 1073–1081

Trebuie să prioritizezi

[1]Sutherland, J. (2014), “Teams“, în: Sutherland, J., Scrum: The Art of Doing Twice the Work in Half the Time, New York: The Crown Publishing Group, pp. 41–70

[2]Kress, J. și Fry, E. (2015), The Reading Teacher’s Book of Lists, ed. a 6-a, San Francisco: John Wiley & Sons, p. 95

Cum să înțelegi ce înveți

[1]Bartol, T., Bromer, C., Kinney, J., Chirillo, M., Bourne, J., Harris, K. și Sejnowski, T. (2015), “Nanoconnectomic Upper Bound on the Variability of Synaptic Plasticity“, Elife [online] 4, p. e10778. Disponibil la: https://elifesciences.org/articles/10778 [accesat pe 31 dec. 2017]

“Human Brain can store 4.7 billion books – ten times more than originally thought“, The Telegraph (2016) [online]. Disponibil la: http://www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/12114150/Human-brain-can-store-4.7-billion-books-ten-times-more-than-originally-thought.html [accesat pe 31 dec. 2017]

[2]Sawyer, K. (ed.) (2006), The Cambridge Handbook of The Learning Sciences, New York: Cambridge University Press

Studiu individual

[1]Pletten, C. (2018), “Han leder kampen mot IT-gigantene: – Vier på vei inn i en verden som vi ikke kan leve i“ [Conduce lupta împotriva giganților IT: Pătrundem într-o lume în care nu putem trăi], Aftenposten [online]. Disponibil pe: https://www.aftenposten.no/verden/i/e1EBvy/Frykten-for-nettavhengigheteksploderer-i- USA-Varsler-Tristan-Harris-mener-vi-er-pa-veiinn-i-en-uuthold elig-verden [accesat pe 25 febr. 2018]

[2]Abrams, A. (2017), “Why Do I Feel Sleepy Until the Moment I Get in Bed?“, Time [online]. Disponibil la: http://time.com/4680537/sleep-insomnia-bed-arousal/ [accesat pe 4 ian. 2018]

Parent, J. (dr.). “Help Teenager Sleep: 5 Important Sleep Tips for Teenagers“, Your Teen Magazine [online]. Disponibil la: https://yourteenmag.com/family-life/help-teenager-sleep [accesat pe 4 ian. 2018]

[3]Smith, S., Glenberg, A. și Bjork, R. (1978), “Environmental context and human memory“, Memory & Cognition, 6(4), pp. 342–353

[4]Dobbs, S., Furnham, A. și McClelland, A. (2011), “The Effect of Background Music and Noise on the Cognitive Test Performance of Introverts and Extraverts“, Applied Cognitive Psychology, 25(2), pp. 307–313

Furnham, A. și Bradley, A. (1997), “Music while you work: the differential distraction of background music on the cognitive test performance of introverts and extraverts“, Applied Cognitive Psychology, 11(5), pp. 445–455

Gold, B.P., Frank, M.J., Bogert, B. și Brattico, E. (2013), “Pleasurable music affects reinforcement learning according to the listener“, Frontiers in Psychology, 4, p. 541

Hallam, S., Price, J. și Katsarou, G. (2002), “The Effects of Background Music on Primary School Pupils’ Task Performance“, Educational Studies, 28(2), pp. 111–122

Învățare în clasă

[1]de Voltolina, L. (1360–1399), Liber ethicorum des Henricus de Alemannia [pe pergament], Berlin: Kupferstichkabinett Berlin

[2]Ekman, P., Davidson, R.J. și Friesen, W.V. (1990), “The Duchenne Smile: Emotional Expression and Brain Physiology: II“, Journal of Personality and Social Psychology, 58(2), pp. 342–353

Wollmer, M.A., Kalak, N., Jung, S., de Boer, C., Magid, M., Reichenberg, J.S., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E. și Kruger, T.H.C. (2014), “Agitation Predicts Response of Depression to Botulinum Toxin Treatment in a Randomized Controlled Trial“, Frontiers in Psychiatry, 5, p. 36

[3]DeZure, Deborah, Kaplan, M. și Deerman, M.A. (2001), “Research on Student Notetaking; Implications for Faculty and Graduate Student Instructors“, CRLT Occasional Papers [online] 16. Disponibil la: http://www.crlt.umich.edu/sites/default/files/resource_files_CRLT_no16.pdf [accesat pe 31 mai 2018]

[4]Mueller, P.A. și Oppenheimer, D.M. (2014), “The Pen Is Mightier Than the Keyboard“, Psychological Science, 25(6), pp. 1159–1168

[5]Kiewra, K.A., DuBois, N.F., Christian, D., McShane, A., Meyerhoffer, M. și Roskelley, D. (1991), “Note-taking Functions and Techniques“, Journal of Educational Psychology, 83(2), pp. 240–245

Citește ca să înveți

[1]Robinson, F.P. (1946), Effective Study, New York: Harper & Row

[2]Potter, M.C., Kroll, J.F. și Harris, C. (1980), “Comprehension and Memory in Rapid Sequential Reading“, în: Nickerson, R.S. (ed.), Attention and Performance VIII, Hillsdale, NJ: Erlbaum, pp. 395–418

[3]Gavelek, J.R. și Raphael, T.E. (1985), “Metacognition, Instruction, and the Role of Questioning Activities“, în: Forest-Pressley, D.L., MacKinnon, G.E. și Waller, T.G. (ed.), Instructional Practices, Orlando: Academic Press, pp. 103–136

Hamaker, C. (1986), “The Effects of Adjunct Questions on Prose Learning“, Review of Educational Research, 56(2), pp. 212–242, citat în: Higbee, K.L. (2001), Your Memory: How It Works and How to Improve It, ed. a 2-a, Boston: Da Capo Press, p. 86

Cum să citești mai repede

Toate studiile din acest capitol sunt din cuprinzătorul raport al lui Keith Rayner și al altor patru cercetători.

Rayner, K., Schotter, E.R., Masson, M.E., Potter, M.C. și Treiman, R. (2016), “So Much to Read, So Little Time: How Do We Read“ și “Can Speed Reading Help?“, Psychological Science in the Public Interest, 17(1), pp. 4–34

Despre luarea notițelor

[1]Mueller, P.A. și Oppenheimer, D.M. (2014), “The Pen Is Mightier Than the Keyboard“, Psychological Science, 25(6), pp. 1159–1168

[2]Karpicke, J.D. (2012), “Retrieval-Based Learning: Active Retrieval Promotes Meaningful Learning“, Current Directions in Psychological Science, 21(3), pp. 157–163

McDaniel, M.A., Howard, D.C. și Einstein, G.O. (2009), “The Read-Recite-Review Study Strategy: Effective and Portable“, Psychological Science, 20(4), pp. 516–522

Hărți mentale

[1]Boethius (500–599), Arbor porphyrii [imagine]. Disponibil la: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/63/Arbor_porphyrii_%28pro

[accesat pe 4 iun. 2018]

[2]Newton, I. (1661–1665), Isaac Newton's Notebook at Trinity College [imagine]. Disponibil la: http://cudl.lib.cam.ac.uk/view/MS-ADD-03996/5 [accesat pe 4 iun. 2018]

[3]Abi-El-Mona, I. și Adb-El-Khalick, F. (2008), "The Influence of Mind Mapping on Eighth Graders' Science Achievement", School Science and Mathematics, 108(7), pp. 298–312

Sublinierea textului

[1]Winne, P.H., Nesbit, J.C., Ram, I., Marzouk, Z., Vytasek, J., Samadi, D., Stewart-Alonso, J. Rakovic, M., Liaqat, A., Lin, M. P-C., Mozaffari, Z. și Pakdaman-Savoji, A. (2017), "Tracing metacognition by highlighting and tagging to predict recall and transfer", în: 2017 AERA Annual Meeting, San Antonio: American Educational Research Association

[2]Dunlosky, J., Rawson, K.A., Marsh, E.J., Nathan, M.J. și Willingham, D.T. (2013), "Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology", Psychological Science in the Public Interest, 14(1), pp. 4–58

Teste și examene scrise

[1]Embibe (2012), Embibe [online]. Disponibil la: www.embibe.com [accesat pe 4

iun. 2018]

[2]Sio, U.N. și Ormerod, T.C. (2009), “Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review“, Psychological Bulletin, 135(1), pp. 94–120

[3]Williams, M.D. și Hollan, J.D. (1981), “The Process of Retrieval from Very Long-Term Memory“, Cognitive Science, 5(2), pp. 87–119

Motivația este totul

[1]Murayama, K., Pekrun, R., Lichtenfeld, S. și vom Hofe, R. (2012), “Predicting long-term growth in students’ mathematics achievement: the unique contributions of motivation and cognitive strategies“, Child Development, 84(4), pp. 1475–1490

[2]The New York Times (1923), “Climbing Mount Everest is Work for Supermen“, The New York Times [online]. Disponibil la: http://graphics8.nytimes.com/packages/pdf/arts/mallory1923.pdf [accesat pe 4 iunie 2018]

Stabilește obiective

[1]Randel, J. (2009), The Skinny on Willpower: How to Develop Self-discipline, Westport: RAND Media Co.

Littlejohn, G. (2011), ”I wanted to bash someone’s head“: Jim Carrey se emoționează când dezvăluie durerea suferită de familia lui din cauza sărăciei, Mail Online, [online]. Disponibil la: http://www.dailymail.co.uk/tvshowbiz/article-1346063/I-wanted-bash-someones-head-Jim-Carrey-gets-emotional-reveals-familys-poverty-heartache.html [accesat pe 25 febr. 2018]

[2]Ordóñez, L.D., Schweitzer, M.E., Galinsky, A.D. și Bazerman, M.H. (2008), “Goals Gone Wild: The Systematic Side Effects of Over-Prescribing Goal Setting“, Academy of Management Perspectives, 23(1), pp. 6–16

[3]Doran, G.T. (1981), “There’s a S.M.A.R.T. Way to Write Management’s Goals and Objectives“, Management Review, 70(11), pp. 35–36

[4]Wormnes, B și Manger, T. (2005), Motivasjon og mestring: veier til effektiv bruk av egne ressurser, Bergen: Fagbokforlaget

[5]Halden Videregående Skole [Liceul din Halden] (2006), “How to get motivated“, articol prezentat la workshopul How to Get Motivated, Halden, Norvegia

Distrează-te

[1]Lyubomirsky, S., King, L. și Diener, E. (2005), “The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?“, Psychological Bulletin, 131(6), pp. 803–855

[2]Csikszentmihalyi, M. (2009), Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York: Harper Collins

Ai încredere în tine

[1]Griffiths, S. (2013), “Amazing video reveals how bumblebees fly: Muscles pulsate ‘spontaneously’ allowing their wings to beat 200 times a second“, Mail Online [online]. Disponibil la: http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2402226/Video-showsbumblebees-fly-The-creatures-muscles-oscillate-spontaneously.html [accesat pe 25 febr. 2018]

[2]Hill, N. (2005), Think and Grow Rich, New York: Jeremy P.Tarcher/Penguin; Gândește și vei fi bogat (2018), București: Ed. Litera

[3]Blackwell, L.S., Trzesniewski, K.H. și Dweck, C.S. (2007), “Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention“, Child Development, 78 (1), pp. 246–263

Dweck, C.S. (2008), Mindset: The New Psychology of Success, New York: Ballantine Books

[4]Maguire, E.A., Gadian, D.G., Johnsrude, I.S., Good, C.D., Ashburner, J., Frackowiak, R.S.J. și Frith, C.D. (2000), “Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers“, Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 97(8), pp. 4398–4403

Fii pozitiv

[1]Whaling, J. (2016), “David Beckham pays tribute to Muhammad Ali with boxer’s famous ‘impossible is nothing’ quote“, The Daily Mirror [online]. Disponibil pe: http://www.mirror.co.uk/sport/boxing/david-beckham-pays-tribute-muhammad-8112846 [accesat pe 25 febr. 2018]

[2]Wormnes, B și Manger, T. (2005), Motivasjon og mestring: veier til effektiv bruk av egne ressurser [Motivație și măiestrie: modalități de a-ți folosi eficient resursele], Bergen: Fagbokforlaget

[3]McGinnis, A.L. (1993), The Power of Optimism, New York: Harper & Row

[4]Chandler, Steve (2012), 100 Ways to Motivate Yourself: Change Your Life Forever, ed. a 3-a, Franklin Lakes, NJ: The Career Press

[5]Korb, A. (2012), “Smile: A Powerful Tool“, Psychology Today [online]. Disponibil la: https://www.psychologytoday.com/blog/prefrontal-nudity/201208/smile-powerful-tool [accesat pe 25 febr. 2018]

Strack, F., Martin, L.L. și Stepper, S. (1988), “Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis“, Journal of Personality and Social Psychology, 54(5), pp. 768–777

[6]Bradshaw, W.B. (2014), Overcoming Failure and Disappointment, HuffPost [online]. Disponibil pe: https://www.huffingtonpost.com/william-b-

bradshaw/overcoming-failure-anddi_b_5683509.html [accesat pe 11 dec. 2017]

Cum să ții sub control emoțiile și stresul

[1]National Institute of Mental Health (n.d.), 5 Things You Should Know About Stress [online]. Disponibil la: https://www.nimh.ih.gov/health/publications/stress/index.shtml [accesat pe 11 dec. 2017]

[2]Lupien, S.J., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A. și Schramek, T.E. (2007), "The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition", Brain and Cognition, 65(3), pp. 209–237

[3]Mind Tools (n.d.), The Inverted U-Model. Disponibil la: https://www.mindtools.com/pages/article/inverted-u.htm. [accesat pe 4 iunie 2018]

[4]Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L.E., Maddox, T., Cheng, E.R., Creswell, P.D. și Witt, W.P. (2012), "Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality", Health Psychology, 31(5), pp. 677–684

[5]Jamieson, J.P., Nock, M.K. și Mendes, W.B. (2012), "Mind over Matter: Reappraising Arousal Improves Cardiovascular and Cognitive Responses to Stress", Journal of Experimental Psychology General [online] 141(3), pp. 417–422. Disponibil la: http://doi. org/10.1037/a0025719

[6]Clarey, C. (2014), “Olympians Use Imagery as Mental Training“, The New York Times [online]. Disponibil la: https://www.nytimes.com/2014/02/23/sports/olympics/olympians-use-imagery-asmental-training.html [accesat pe 25 febr. 2018]

Autodisciplină

[1]Live Hard (2013), Teddy Roosevelt can make you good at anything [online]. Disponibil la: http://www.livehard.co.uk/teddy-roosevelt-can-make-you-good-at-anything/ [accesat pe 25 febr. 2018]

[2]De Ridder, D. și Gillebaart, M. (2016), “Lessons learned from trait self-control in well-being: making the case for routines and initiation as important components of trait self-control“, Health Psychology Review, 11(1), pp. 89–99

Duckworth, A.L. și Seligman, M.E.P. (2005), “Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents“, Psychological Science, 16(12), pp. 939–944

Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R.R., Vohs, K.D. și Baumeister, R.F. (2013), “Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction“, Journal of Personality, 82(4), pp. 265–277

[3]Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P.K. și Rodriguez, M. (2000), “Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity“, Journal of Personality and Social Psychology, 79(5), pp. 776–792

Mischel, W., Ebbesen, E.B. și Raskoff Zeiss, A.R. (1972), “Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification“, Journal of Personality and Social Psychology, 21(2), pp. 204–218

Mischel, W., Shoda, Y. și Rodriguez, M.L. (1989), “Delay of gratification in children“, Science, 244(4907), pp. 933–938

Schlam, T.R., Wilson, N.L., Shoda, Y., Mischel, W. și Ayduk O. (2013), “Preschoolers’ Delay of Gratification Predicts their Body Mass 30 Years Later“, The Journal of Pediatrics, 162(1), pp. 90–93

[4]Milyavskaya, M. și Inzlicht, M. (2017), “What’s So Great About Self-Control? Examining the Importance of Effortful Self-Control and Temptation in Predicting Real-Life Depletion and Goal Attainment“, Social Psychological and Personality Science, 8(6), pp. 603–611

[5]Gailliot, M.T. și Baumeister, R.F. (2007), “The Physiology of Willpower: Linking Blood Glucose to Self-Control“, Personality and Social Psychology Review, 11(4), pp. 303–327

[6]Vohs, K.D., Baumeister, R.F., Schmeichel, B.J., Twenge, J.M., Nelson, N.M. și Tice, D.M. (2008), “Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative“, Journal of Personality and Social Psychology, 94(5), pp. 883–898

Homer (1999), Book XII, în Homer, The Odyssey, trad. din greacă de S. Butler

[ebook] Urbana, Illinois: Project Gutenberg. Disponibilă la: http://www.gutenberg.org/files/1727/1727-h/1727-h.htm#link2H_4_0015; Odiseea (2008), Cântul XII, traducere de George Murnu, București: Ed. Art

Obiceiuri

[1]Larssen, E.B. (2012), Bli best med mental trening [Fii cel mai bun prin antrenament al minții], Oslo: Stenersens forlag

[2]Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W. și Wardle, J. (2010), “How are habits formed: Modelling habit formation in the real world“, European Journal of Social Psychology, 40(6), pp. 998–1009

Bibliografie

Allen, D. (2001), Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity, Londra: Penguin Books

Altman, R. (2012), Why Most PowerPoint Presentations Suck: And How You Can Make Them Better, Iowa: Rick Altman

Asbjørnsen, D. și Maasø, A. (2009), Bachelorboka: overlevelsesguide for studenter [Cartea burlacului: ghid de supraviețuire pentru studenți], Oslo: Universitetsforlaget

Barrass, R. (2002) Study!: A Guide to Effective Learning, Revision and Examination Techniques, ed. a 2-a, Londra: Routledge

Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M. și Tice, D.M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology, 74(5), pg. 1252–1265

Baumeister, R.F. și Tierney, J. (2011), Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength, New York: The Penguin Press

By, O. (2007), Memo: The Easiest Way to Improve Your Memory, Double Bay, New South Wales: Lunchroom Publishing

Chandler, S. (2004), 100 Ways to Motivate Yourself: Change Your Life Forever, ed. a 3-a, Franklin Lakes, NJ: Career Press

Davies, J.A. (2008), 6 Days To Better Grades: Powerful Study Advice For All College Students, Buffalo, New York: Jason A. Davies

Deci, E.L. și Flaste, R. (1996), Why We Do What We Do:Understanding Self-Motivation, New York: Penguin Books

Fiore, N. (2007), Awaken Your Strongest Self. New York: McGraw-Hill

Frank, S. (1992), The Evelyn Wood Seven-Day Speed Reading and Learning Program, New York: Avon Press

Fry, R. (2011), How to Study, ed. a 7-a, Clifton Park, US: Cengage Learning, Inc.

Galloway, R. (2011), Rethinking PowerPoint: Designing & Delivering Presentations That Engage The Mind, New York: Method Content

Greenberg, M. (2009), Painless Study Techniques, Hauppauge, NY: Barron’s Educational Series, Inc.

Hatlem, R. (1997), Hvordan få bedre karakterer [Cum să iei note mai bune], ed. a 2-a, Yven, Norvegia: Hatlem Studiekonsult

Hatlem, R. (2010), Effektiv læring [Învățare eficientă], ed. a 5-a, Norvegia: Isis forlag

Higbee, K.L. (2001), Your Memory: How It Works and How to Improve It, ed. a 2-a, Boston: Da Capo Press

Kern, H. și Willi, K. (2003), Discipline: Training the Mind to Manage Your Life, Bloomington, US: AuthorHouse

Krog, A. (2011), Tenk deg smart: 50 tips & øvelser [Socotește-te isteț: 50 de ponturi și exerciții], Horten: Publicom

Larssen, E.B. (2012), Bli best med mental trening [Fii cel mai bun cu antrenament mental], Oslo: Stenersens forlag

Lorayne, H. și Lucas, J. (1996), The Memory Book: The Classic Guide to Improving Your Memory at Work, at School, and at Play, New York: Ballantine Books

Lyubomirsky, S., King, L. și Diener, E. (2005), “The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?“, Psychological Bulletin, 131(6), pp. 803–855

Martinsen, E.W. (2000), “Fysisk aktivitet for sinnets helse“ [Activitate fizică pentru sănătatea minții], Tidsskriftet [online]. Disponibil la: http://tidsskriftet.no/article/198276/ [accesat pe 6 iunie 2018]

Myers, D.G. (2004), Psychology, Seventh Edition, in Modules. New York: Worth Publishers

Newport, C. (2006), How to Become a Straight-A Student: The Unconventional Strategies Real College Students Use to Score High While Studying Less, New York: Broadway Books

O’Brien, L. (1999), How To Get Good Grades In Ten Easy Steps, Dayton, Ohio: Woodburn Press

Palladino, L.J. (2011), Find Your Focus Zone: An Effective New Plan to Defeat Distraction and Overload, New York: Free Press

Patterson, K., Grenny, J., Maxfield, D., McMillan, R. și Switzler, A. (2011), Change Anything: The New Science of Personal Success, New York: Grand Central Publishing

Randel, J. (2009), The Skinny on Willpower: How to Develop Self-Discipline, Westport, CT: Rand Media Co.

Randel, J. (2010), The Skinny on Creativity: Thinking Outside the Box, Westport, CT: Rand Media Co.

Randel, J. (2010), The Skinny on Success: Why not you?, Westport, CT: Rand Media Co.

Randel, J. (2010), The Skinny on Time Management: How to Maximize Your 24-Hour Gift, Westport, CT: Rand Media Co.

Ringom, B. (1998), Lær å lære [Învață să înveți], Lyngør: Ringom-Instituttet AS

Robinson, A. (1993), What Smart Students Know: Maximum Grades. Optimum Learning. Minimum Time, New York: Three Rivers Press

Rognsaa, A. (2004), Kunsten å skrive godt [Arta de a scrie bine], ed. a 2-a, Oslo: Universitetsforlaget

Sample, I. (2010), “Start running and watch your brain grow, say scientists“, The Guardian [online]. Disponibil la: https://www.theguardian.com/science/2010/jan/19/runningbrain-memory-cell-growth [accesat pe 29 mai 2018]

Society for Research in Child Development (2012), Motivation, Study Habits – Not IQ – Determine Growth in Math Achievement

Sterner, T.M. (2005), The Practicing Mind: Bringing Discipline and Focus Into Your Life, Wilmington, Delaware: Mountain Sage Publishing

Townsel, K.H. (2009), School Skills 101: Get Better Grades, Save Time, And Reduce Stress, ed. a 4-a, Jacksonville, Alabama: Dr. Kim Holdbrooks Townsel

Ugland, E. (1996), Å lykkes med muntlig eksamen [A avea succes la examene orale], ed. a 2-a, Oslo: NKS-forlaget

Wilhelmsen, L.S. și Manger, T. (2005), Effektiv læring: Et hefte ved studiestart for alle nye studenter [Învățare eficientă: o carte la începutul studiilor pentru toți studenții], Bergen: Fagbokforlaget

Wormnes, B. și Manger, T. (2005), Motivasjon og mestring: veier til effektiv bruk av egne ressurser [Motivație și măiestrie; modalități de a-ți folosi eficient resursele], Bergen: Fagbokforlaget